А С Авдулина

Жизнь без лекарств

«Физкультура и здоровье»

А. С. Авдулина

Жизнь без лекарств

2-е издание, дополненное

БИБЛИОТЕКА
Советское Время
SOVIETIME.RU

Москва
«Физкультура и спорт»
1982

ББК 53.54
А18

Авдулина А. С.

А18 Жизнь без лекарств. 2-е изд., доп. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 88 с., ил. — (Б-чка Физкультура и здоровье).

Эта книга адресована каждому, кто хочет многие годы оставаться здоровым, жизнерадостным, трудоспособным. Предлагаемые физические упражнения и приемы самомассажа помогут укрепить нервную систему, улучшить обменные процессы, повысить жизненный тонус, продлить молодость.

А $\frac{52400-059}{009(01)-82}$ 33—82 4110000000 ББК 53.54
613.9

© Издательство «Физкультура и спорт», 1982 г.

Введение

О том, как с помощью физической культуры и спорта укрепить здоровье, предупредить возникновение различных заболеваний, написано немало книг и статей. Многие авторы в разные времена рекомендовали читателям отличные виды исцеления от недугов. Когда-то одни, например, ратовали за сокольскую гимнастику, другие восторженно расписывали пользу футбольных баталий. «Плавайте в открытом бассейне — и вы всегда будете здоровыми, закаленными!» Так утверждали авторы книг, изданных в конце 50-х годов. Затем началась пропаганда ходьбы: «10 тысяч шагов в день, и никакие болезни к вам не пристанут!» Рассказывая о «моржевании» — зимнем плавании, его приверженцы обычно пытались доказать, что только описываемый ими метод закаливания делает человека красивым, сильным и здоровым... Затем в моду вошло новое увлечение — бег трусцой. Энтузиасты не жалели красок, расписывая пользу «бега ради жизни».

Кто же прав? Те, кто отдавал предпочтение плаванию? Или сторонники десяти тысяч шагов в день? А быть может поклонники «бега от инфаркта»?

Правы все. Не менее убедительно, чем о пользе бега трусцой, можно говорить о пользе фигурного катания на коньках, альпинистских восхождениях, художественной гимнастике. Человеку нужны самые разнообразные виды физических упражнений. Ни один из видов физических упражнений, взятых отдельно, не является эффективным средством укрепления здоровья, не может считаться панацеей от всех болезней.

Человек, занимающийся только плаванием, не сможет много раз отжаться лежа в упоре на гимнастической скамейке, а играющий только в баскетбол — под-

тянуться на перекладине. Разве можно считать таких людей физически совершенными, поистине готовыми к труду и обороне? Сейчас очень актуально звучит высказывание М. И. Калинина о физическом воспитании молодежи: «Спорт — хорошее дело, он укрепляет человека. Но спорт это подсобная вещь, и превращать его в самоцель, в голое рекордсменство не годится. Мы хотим всесторонне развивать человека, чтобы он умел хорошо бегать, плавать, быстро и красиво ходить, чтобы у него все органы были в порядке, словом, чтобы он был нормальным, здоровым человеком».

Хорошо сказано! Нормальным, здоровым человеком! Этому требованию и подчинен комплекс ГТО. Рассчитан он на людей самых различных возрастов. Мальчики и девочки, юноши и девушки, люди молодые, люди зрелые и пожилые, готовясь к сдаче норм ГТО, приобретают полезные двигательные навыки, становятся выносливыми, сильными, ловкими...

Разумеется, я не против плавания, ходьбы или бега. Но я еще и за коньки, и за умение высоко прыгать, метко стрелять, поднимать штангу, хорошо играть в теннис. Словом, я за овладение жизненно необходимыми физическими навыками и умениями. Их синтез— вот верный путь к физическому совершенствованию, вот чудесное лекарство от недугов, подстерегающих на жизненном пути всех, и в особенности тех, кто не в ладах с физкультурой.

Работая методистом, я посвятила несколько десятилетий лечебно-профилактической физкультуре, и мой опыт подтверждает: движение — лучшее лекарство. Своим пациентам и тем, кто уже выздоровел, но боится рецидивов заболевания, и практически здоровым людям, сетующим на недостатки телосложения, я настоятельно рекомендую овладеть системой элементарных физических и дыхательных упражнений. И если лечебную гимнастику больному человеку врач назначает на определенный срок, то профилактическую, оздоровительную гимнастику должен взять на вооружение каждый человек на всю жизнь.

Если заниматься по предлагаемым в этой книге комплексам не от случая к случаю, а регулярно, систематически, если подходить к профилактической гимнастике творчески, она поможет стать здоровее людям всех возрастов. С помощью оздоровительной гимнастики дети будут расти крепкими, молодые люди усовер-

шенствуют функциональные возможности своего организма, выработают стройную осанку и легкую походку; физкультура поможет предупредить развитие искривления позвоночника и плоскостопия, а людям постарше даст возможность всегда «держать порох сухим»: противостоять радикулитам и отложениям солей, избавиться от жировых накоплений, выставить крепкий заслон перед надвигающимися недомоганиями.

В этой книге я не открою вам какие-то чудодейственные средства, но преподам урок физкультурной грамоты, без которой в среднюю, а тем более высшую школу спорта нельзя идти. Физическая культура должна стать частью вашей жизни. И не давайте себе никаких поблажек, не ссылайтесь на занятость, усталость, на отсутствие настроения. Ежедневные занятия профилактической гимнастикой, активный отдых в выходной день, спортивные игры и туризм как раз и подарят недостающую бодрость, а с ней и хорошее настроение, так как физическое состояние организма неразрывно связано с духовным миром человека. «Веселые люди быстро выздоравливают», — справедливо заявлял знаменитый врач эпохи Возрождения Амбруаз Паре.

Профилактическая гимнастика предназначена не только для тела, но и для духа. Так пусть же отлетят прочь уныние и вялость, пусть не болят у вас ноги от быстрой ходьбы, не устают руки от тяжелой ноши, пусть не мучает вас одышка, когда вы взбираетесь на верхний этаж. С помощью ежедневных занятий профилактической гимнастикой, обтираний и самомассажа вы поднимете свои возможности до уровня требований ГТО.

А ГТО — это готовность к труду и обороне, к «испытаниям на прочность». Умение властвовать своими мышцами, умение владеть своим телом дает человеку такую волю к жизни, что он не растеряется в самых серьезных и самых непредвиденных ситуациях.

Став значкистом ГТО, вы, вероятно, почувствуете тягу к спорту и, быть может, пройдете путь от новичка на стадионе до «закаленного судьбой бойца» — спортсмена. Впрочем, даже если вы не станете спортивным асом, то в накладе не останетесь. Ваш рекорд — крепкое здоровье. Дружба с физкультурой поможет вам плодотворно трудиться, весело отдыхать, чувствовать полноту жизни и в молодые и в зрелые годы.

Так постигайте же азы на пути к физическому совершенству!

Гимн физкультурнику

Его можно узнать с первого взгляда. Он собран, подтянут, ничего лишнего в движениях, мягко выражена линия мышц, кожа здорового цвета. Даже достигнув преклонных лет он выгодно отличается от своих сверстников.

Со школьной скамьи я занималась гимнастикой, всю жизнь интересовалась физкультурным движением в нашей стране и знаю, что порой люди очень узко понимают слово «физкультура». Поэтому хочется объяснить читателю, что физическая культура — это не только утренняя, производственная или оздоровительная гимнастика, не только увлеченность каким-либо видом физических упражнений, это и рациональное построение дня, и правильное питание, и крепкий сон, и гигиенические навыки, и активный отдых, словом — определенный образ жизни.

Физкультурник не курит и не пьет. Физкультурник не переедает. Физкультурник — человек сильный не только телом, но и духом.

Когда-то в юности на выпускных экзаменах института физической культуры я получила травму позвоночника. Казалось, о гимнастике нечего было и думать. Однако именно гимнастика, занятия физическим трудом, физкультурный образ жизни не позволили мне превратиться в инвалида, дали возможность трудиться.

Многим людям, с которыми занималась, я стремилась открыть пользу физкультуры. Хотелось бы убедить и читателей: стать физкультурником никогда не поздно! Если вам за 40, за 60 лет все равно вы должны заниматься, чтобы стать физкультурниками. Спортивным залом пусть будет ваша комната, а стадионом — ваш двор, сад, парк.

«Смеется ли ребенок при виде игрушки, улыбается ли Гарибальди, когда его гонят за излишнюю любовь к Родине, дрожит ли девушка при первой мысли о любви, создает ли Ньютон мировые законы и пишет их на бумаге — везде окончательным фактом является мышечное движение» — эти слова знаменитого русского физиолога И. М. Сеченова образно раскрывают значение работы человеческих мышц.

Удивительные свойства мышц не исчерпываются их силой и выносливостью. Существуют выражения «мышечное чувство» и «мышечная радость». Мышечная работа, несомненно, влияет на эмоциональное состояние человека. Уже давно доказано, что мышечная деятельность как бы тонизирует весь организм, включая головной мозг, развивая тем самым умственные способности человека. Став физкультурником, вы укрепите не только тело, но и мозг. «Мышечные движения имеют огромное значение для развития деятельности мозга, а следовательно, и развития организма человека в целом... Без движения невозможно ни познание природы, ни тем более переделка ее в процессе труда, ни совершенствование самого человека», — так писал И. М. Сеченов в своей диссертации.

Сейчас в повседневный обиход прочно вошло слово «гипокинезия». В переводе с греческого это означает недостаток движения, так сказать мускульный голод. Причина его — малая физическая активность человека в эпоху автоматизации и механизации труда, развития транспорта, бытового комфорта. В результате гипокинезии человечество страдает от нарушений деятельности сердечно-сосудистой, дыхательной систем и обмена веществ, от быстрой утомляемости и повышенной нервозности.

Двигательный голод можно утолить, вступив в ряды физкультурников. Не случайно великий врачеватель древности мудрый Авиценна утверждал, что человек, занимающийся физическими упражнениями, не нуждается ни в каком лечении. Его лечение — в движении. Причем особое значение при занятиях физическими упражнениями имеет сознательное отношение к ним. Любое выполняемое человеком движение запечатлевается в его мозге, и, если упражнение выполняется сознательно, действие его значительно эффективнее.

Физкультурный образ жизни немыслим без труда умственного и физического общественно полезного, ко-

торый способствует формированию высокой нравственности. Физкультурный образ жизни немыслим без режима питания. Если вы плотно поели, то и поработать следует в поте лица, чтобы не возникало жировых накоплений. Точнее говоря: соизмеряйте количество потребляемой пищи с расходом энергии.

Этой элементарной заповеди особенно важно придерживаться человеку, который уже перешагнул за 30—40 лет. Диета в пожилом возрасте сохраняет и сердце и фигуру. Иногда достаточно наладить правильное питание, чтобы нормализовался обмен веществ, и это, в свою очередь, поможет предупредить развитие гипертонии, атеросклероза, стенокардии.

Пища нужна человеку для роста, для рождения новых клеток взамен отживших, для образования тепла, энергии. Когда «приход» и «расход» гармоничны, силы сердца сохраняются и человек прекрасно себя чувствует, организм отлично служит ему. Для поддержания такой гармонии изменяйте несколько раз в жизни пищевой рацион. В детстве режим питания один, с прекращением формирования роста тела — другой, а в годы климакса, когда требуется много сил для перестройки организма, — третий, после 60—80 лет при сокращении активности — четвертый.

Привычки, усвоенные с детства, надо менять, так как в процессе роста и развития человека потребности в количестве пищи колеблются. Сократив объем потребляемой пищи с прекращением роста — примерно к 22—25 годам, вы тем самым предупредите «раскармливание» желудка к 40 годам. Не позволяйте аппетиту руководить вашим питанием! Чем тоньше талия, тем длиннее жизнь. Современный человек должен относиться к еде как к топливу, красиво и аппетитно оформленному, но только как к топливу.

Сколько неприятностей доставляет ожирение! При переедании и малоподвижном образе жизни органы пищеварения покрываются жиром, увеличиваются в размерах: расширенные и растянутые кишки и желудок заполняют подреберье, стесняют диафрагму, лишают ее возможности помогать дыханию и кровообращению.

Нормальное разнообразное питание в сочетании с ежедневной профилактической гимнастикой и, если потребуется, с дополнительными комплексами физических упражнений, помогающими нормализовать работу желудка, даст отличные результаты: даже толстяки, ко-

торые давно махнули рукой на двойной подбородок и отвислый живот, смогут стать изящней.

Тот, кто хочет быть стройным и подтянутым, не должен переедать, обязан ограничить себя в углеводах, жирах, не быть лакомкой, увлекающимся конфетами и пирожными, есть меньше соленого. И главное — не забывать о целительной роли физической культуры.

Лекарство от ожирения — посильный физический труд в саду и на огороде, гребля, велосипед, лыжи, коньки, туристские походы и ежедневная гимнастика.

Физкультурный образ жизни немыслим без правильно организованного отдыха. Есть, спать, валяться на пляже — это еще не отдых. Чтобы хорошо отдохнуть, надо переключиться, обновить себя, побывать там, где вы еще не были, заняться делом противоположным повседневному. Отдых полноценен, когда педагогу, всегда собранному в аудитории, удалось расслабиться, посидеть спокойно и помолчать; когда продавцу, проведшему день стоя у прилавка, удалось полежать и послушать тихую музыку, а аспиранту, который сидел за письменным столом, заваленным книгами, удалось вырваться на пикник, где кругом веселятся, играют в мяч, танцуют и поют. Отдых требует новой обстановки, новых положений тела, новых общений.

Но ни на отдыхе, ни в праздники, ни в будни не забывайте о профилактической гимнастике. Прежде чем разучить универсальный комплекс предлагаемой гимнастики «Утро», овладейте нормальным дыханием. Дыхание — основа жизни, и если вы не умеете дышать, физкультурник из вас не получится. Больные люди обычно подробно рассказывают, какие лекарства они принимают, что едят и пьют, но не придают большого значения дыханию. Если они задумаются над тем, как дышат, и научатся управлять своим дыханием, то встанут на верный путь к выздоровлению.

Дыхание и движение

«Необходимо как воздух» говорим мы, не вдумываясь в прямой смысл этого выражения. Между тем воздух нам действительно жизненно необходим: если без пищи человек может прожить десятки дней, то без воздуха — погибает через секунды.

Мы дышим непрерывно, во сне и наяву. И служат

нам верой и правдой дыхательные пути — нос, глотка, гортань, трахея, бронхи, через которые воздух поступает в легкие, где происходит обмен газов между организмом и окружающей средой.

Чтобы более полноценно использовать воздух, научитесь управлять собственным дыхательным аппаратом. К сожалению, многие люди — взрослые, культурные, а не только несмышленые малыши — дышат как попало. Они быстро утомляются при ходьбе, с трудом преодолевают даже невысокую гору, во время жары дышат словно рыба, выброшенная на песок.

Как известно, человек, который дышит через рот, раб простудных заболеваний, у него во много раз чаще развиваются и другие, более серьезные болезни.

Болезням вход воспрещен!

Если человек здоров и дышит нормально, пусть дышит как ему дышится. Если же дыхание нарушено и это привело к заболеванию — нет сомнений, что надо исправлять беду и обучать человека нормальному дыханию, вылечить его. Еще лучше предупредить заболевание, не допустить его.

Дыхание — процесс инстинктивный, рефлекторный, но управляемый. Отлично, когда человек пользуется природными силами организма, контролируя его функции время от времени разумом.

Лошадь сама приходит домой, даже если возница спит. Но вот что-то «испортилось», и она завезла седока в дремучий лес. Так и с дыханием. Иногда человек неожиданно начинает дышать через рот. И сам не замечает, как это произошло.

Каковы же причины такого явления? Перенесенное заболевание, например сильный насморк. Или частое и длительное плавание, когда в непосредственной близости с водой приходится забыть о носе и пользоваться дыханием через рот. Забыть временно, ведь на суше мы должны дышать через полость носа.

Хотите быть здоровым — овладейте нормальным дыханием через нос. Преимущества: воздух, направляясь в легкие через носовую полость, согревается, очищается от пыли, от микробов. Дыхание через нос полнее, чище, мягче и глубже. Нос регулирует количество поступающего воздуха. Носовая полость не случайно

меньше ротовой. Нос пропускает ограниченное количество воздуха — это как бы «воздушная диета» для органов дыхания. Но этого количества вполне достаточно организму.

Вот бегает мальчик в трусиках, ему леть семь-девять. Легко дышит его грудь, подвижны ребра, позвоночник, небольшой живот, и все это вы можете сохранить в течение всей жизни.

Перед вами органы дыхания: нос, глотка, трахея, бронхи, легкие. Их устойчивость в их упругости. Упругость — свойство ткани возвращаться в исходное положение: пружина растянулась и вновь сократилась, губку сжали и она вновь расправилась.

Растянулась дыхательная мускулатура — органы дыхания набрали новую порцию воздуха. Сократилась дыхательная мускулатура — органы дыхания отдали использованный воздух. Сохранению или развитию такого качества способствует физическая культура.

Но вот жизнь наложила отпечаток и перестали исполняться губочные движения. Причин тому много: пассивность, переедание, сухость воздуха или чрезмерная его влажность — и механизм дыхания стал пошаливать.

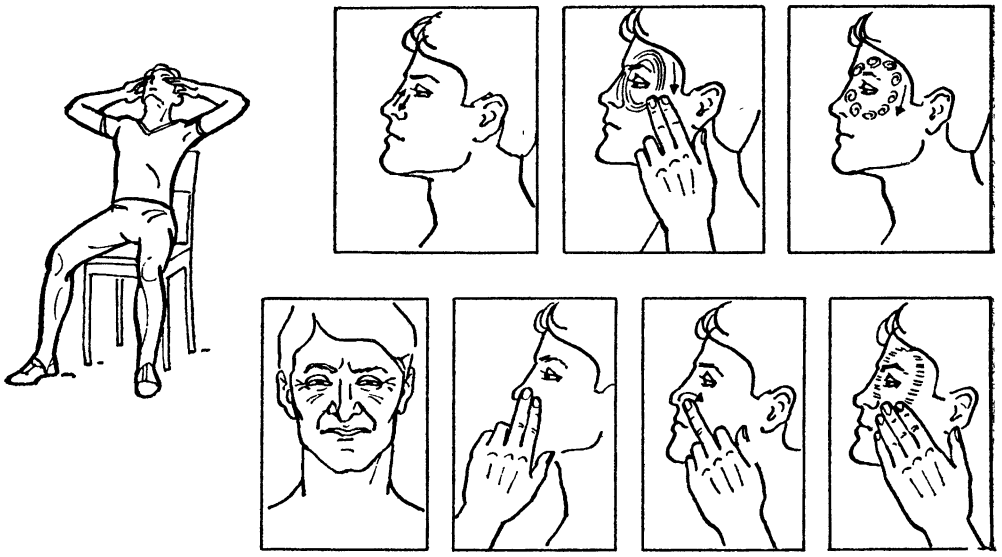
Вы вдохнули воздух, затем выдохнули и сделали паузу. Это и есть три фазы нормального дыхания: вдох — выдох — пауза. Пауза после выдоха — это естественный процесс, отдых органов дыхания. Не смешивайте паузу-покой с задержкой дыхания. Задержка дыхания — это искусственная его остановка с какой-то определенной целью. Прежде всего овладейте нормальным дыханием, чтобы пользоваться им в труде, во время гимнастики, каждую минуту вашей жизни.

Нормальное дыхание улучшает кровообращение, сохраняет от износа ткани сосудов, легких и сердца, обеспечивает полноценный газообмен, а значит, предупреждает такие заболевания, как пневмосклероз, эмфизема легких, бронхит.

Физиологи считают, что выдох должен быть продолжительнее вдоха, что за выдохом следует пауза, покой. Помним и соблюдаем эту закономерность.

Итак, **дыхание через полость носа, дыхание тремя фазами, выдох несколько длиннее вдоха.**

Из этого положения следует важнейший практический вывод: человек выполняет больше движений на выдохе и паузе, чем на вдохе. Соблюдайте эту закономер-



ность во время ходьбы, бега, гимнастики, бытовых, трудовых движений.

Не избегайте активности, а ищите ее. Чем разнообразнее позы, которые вы принимаете, тем более гибкой становится грудная клетка, полнее совершается газообмен. Старайтесь не находиться подолгу в статическом положении. Беритесь и за лопату, и за метлу, посещайте группу здоровья, общефизической подготовки, каждый выходной танцуйте.

Вы жалуетесь, что вам трудно дышать через нос, что у вас не прекращается насморк, вы кашляете, хрипите, простуживаетесь. Начните заниматься специальными упражнениями и убедитесь, что эти хронические недомогания излечимы. Проделаем гимнастику и массаж носа. Повторяйте упражнения по 7—10 раз.

1. Расслабьте мышцы лица и легко погладьте нос снизу вверх, проведите пальцами вокруг глаз, затем в этом же направлении постучите пальцами, словно молоточками. После этого опустите руки, расслабьтесь. Все эти движения оживляют нервно-мышечные ткани носа.

2. Сморщите нос, раздуйте ноздри пошире и сделайте сильный выдох, расслабьте нос. Похлопайте пальцами по ноздрям и сделайте полный выдох и паузу, легко погладьте нос вверх и сделайте легкий вдох.

3. Разомните средними пальцами винтовыми движениями основание носа с боков — выдох и пауза, погладьте нос вверх — вдох.

4. Похлопайте пальцами по носу справа, слева, по

лбу, щекам — выдох и пауза, легко погладьте нос, но снизу вверх — вдох.

5. Закройте одну ноздрю и подышите через вторую, затем проделайте то же с другой ноздрей. Опустите руки вниз, расслабьтесь.

6. Спойте с закрытым ртом какую-нибудь мелодию. Не открывайте рот на вдохе! Зажмите губы пальцами.

Несколько минут в день, отведенные на эти упражнения, помогут вам научиться дышать через нос, сделают его здоровым органом дыхания.

Развитие свободного дыхания

Когда спрашиваю: «Почему вы не занимаетесь гимнастикой, ведь движения такие доступные?» — слышу в ответ: «Не знаю как дышать. Говорят — дыши правильно, свободно, а я не умею».

Действительно, что значит свободное дыхание?

Это дыхание, которое, несмотря на прямую связь с движением, сохраняет свой, более медленный относительно движения, темп, плавность и трехразмерный ритм — вдох, выдох, пауза.

Свободное дыхание не ускоряется выдохом через рот, подстраиваясь к движению — «так — вдох, а так — выдох», что отрицательно влияет на ваше самочувствие. Дыхание органически связано с сердечно-сосудистой системой, об этом вы должны всегда помнить. Нормальное дыхание служит движению, аккомпанирует движению, при этом совершая газообмен, сохраняя силы сердечно-дыхательной системы.

Поучимся свободному дыханию.

Выйдите на воздух. Оденьтесь тепло, но легко. Примите удобное положение. Сидя? Стоя? Любое, какое вам нравится. Расправьте мышцы, потянитесь немного вверх. Лицо, руки и ноги свободны, не напряжены. Проделывайте следующие упражнения по 1—2 раза.

1. Медленно через нос вдыхайте воздух в легкие, широко раскрывая грудную клетку. Медленно через нос выдыхайте воздух, сокращая грудную клетку. Пауза.

Не спешите делать следующий вдох — пауза должна длиться несколько секунд, до потребности во вдохе.

2. Положите руки на грудную клетку снизу по бокам. Вдох — раз, расширилась грудная клетка в стороны и вверх; выдох — два, грудная клетка сжалась, ребра

сблизились; пауза, состояние покоя — три, отдых для легких и сердца, совершивших газообмен в грудной клетке, в организме. Накопившаяся затем углекислота вызовет потребность в новом вдохе.

3. Положите одну руку на грудь сверху, а другую — сбоку. Повторите дыхание со счетом: вдох — раз, выдох — два, три; пауза — четыре, пять.

4. Последите за выдохом. Вдох — раз; выдох — два, три, четыре. Следите, чтобы грудь опустилась, бока опали, а стенка живота в верхней своей части втянулась — диафрагма поднялась вверх, вытесняя воздух. Пауза.

5. Проследите и за вдохом и за выдохом с паузой. Вдох — раз; выдох — два, три, четыре, пять; пауза — шесть, семь, восемь. Ваше дыхание углубилось, стало более полным.

6. А теперь сделайте через нос небольшой короткий вдох, а через губы выдох на звуки «ф», «ш», «п»; пусть он длится 10—20 секунд или дольше.

Соедините свободное дыхание с движением. Шагайте на месте, имитируйте пилку дров и дышите.

Диафрагма — крупная плоская дыхательная мышца. Она подвижна, расположена между грудной и брюшной полостями. Если движения ее свободны, она регулирует дыхание и кровообращение.

На выдохе диафрагма приподнимается, а ребра опускаются на нее, они идут навстречу друг другу, обнимают легкие, выжимают воздух, чтобы заменить его свежим. Мы говорим «Наденем шапку.»

На вдохе дыхательные мышцы расходятся, направляются в разные стороны. Диафрагма опускается, грудная клетка, ребра расправляются — «снимем шапку».

Занимайтесь, слегка утрируя процесс дыхания, чтобы овладеть им, сделать автоматическим и управляемым при любой глубине: в покое — дыхание малое, на лестнице — активное.

Чтобы движения диафрагмы были свободными, следите за регулярным очищением кишечника, умеренно питайтесь. Это, в свою очередь, поможет дыханию, кровообращению и пищеварению. Укрепляйте мышцы корпуса. Старайтесь больше бывать на свежем воздухе. Но не разговаривайте на морозе, на ветру. Не забывайте, во время разговора воздух поступает через нос.

Продолжим наши занятия.

7. Медленный вдох — раз, два, три; выдох — четыре, пять, шесть, семь; пауза — восемь, девять. Вдох полный и медленный, делайте его, приводя в действие наружные межреберные мышцы, освобождая живот. Живот слегка выпячивайте вперед, давая место воздуху. Это упражнение особенно полезно тем, у кого плоская грудная клетка.

Выдох полный и медленный, делайте его, приводя в действие внутренние межреберные мышцы грудной клетки, затем втягивайте верхнюю стенку живота.

8. Вдох — раз; выдох — два; пауза — три.

Дыхание всей грудной клеткой называют полным дыханием. Существует также грудное дыхание — в основном верхними долями легких и диафрагмальное — в основном нижними долями легких.

Различный тип дыхания зависит от вида труда, позы, самочувствия. Порой, например, тугой пояс или лиф могут явиться причиной одностороннего дыхания.

Мы сейчас учимся полному свободному дыханию, которое всегда более редкое: сердце делает меньшее количество сокращений, значительно дольше не устает. Как для мужчин, так и для женщин рекомендую полное свободное дыхание.

9. Положите обе кисти на грудь сверху и, приподнимая ее, сделайте небольшой вдох — раз; опустите грудь и сделайте выдох — два; пауза, покой — три. Это грудное дыхание.

10. Теперь посмотрим, что такое нижнее брюшное диафрагмальное дыхание. Положите руку на верх живота, а другую — на бок груди и, разводя ребра и выпячивая живот, сделайте небольшой вдох — раз; опустите ребра, подтяните живот и сделайте выдох — два; пауза — три.

При брюшном дыхании колебания диафрагмы и нижних ребер более частые, это облегчает кровообращение в органах пищеварения, снимает застойные явления в области печени, желудка и селезенки.

При грудном дыхании более подвижна грудная клетка в области ключиц и лопаток. Это облегчает мозговое кровообращение.

Какое дыхание для вас привычнее? Грудное? Брюшное? Овладевайте тем, которое у вас менее развито и потому для вас труднее.

Итак, в дыхании три фазы, и продолжительность их различна: выдох длиннее вдоха, за выдохом следует

пауза. Природа же движения двухфазна, ритмична. Поэтому соединяйте дыхание и движение так, чтобы сделать несколько больше движений на выдохе, на паузе.

Вы слышите команду «Дышите нормально, свободно!» — это значит: не связывайте дыхание с одной фазой движения, с одним положением. Чем разнообразнее положение тела в разных фазах дыхания, тем полнее сменяется воздух в организме.

Повторяя приведенные выше упражнения в течение одного-двух месяцев, вы научитесь автоматически правильно дышать. Легко и просто сможете управлять нормальным свободным дыханием, соединять дыхание с движением. Хорошее самочувствие будет свидетельствовать о правильности методики. Только после этой школы вы можете перейти к более сложным приемам.

Вы овладели основами дыхания. Стали здоровее, живете без насморка, одышки. Теперь, пользуясь дыханием, можно получить исцеление.

Утомились? Подойдите к окну и подышите. Сидя или стоя? По желанию. Медленно вдыхайте до приятного предела, медленно выдыхайте и держите паузу до потребности в новом вдохе. Повторите 10—20 раз. Увеличивайте объем дыхания до 3—5 дыханий в минуту. Затем 10 раз вдыхайте, сознательно сокращая объем дыхания до своей обычной нормы.

Не спится? Подышите, и заснете как младенец.

Простудились? Температура еще нормальная? Используйте общеукрепляющий бег на месте: подберите слегка живот, подтянитесь, 2—3 шага — вдох, чуть больше шагов — выдох и пауза, руки свободно опущены, потрясите ими. Повторите несколько раз, и болезнь минует вас.

Хорошее профилактическое действие оказывает ускоренная форма нормального дыхания. Подберите живот, подтянитесь, руки свободно опущены. Дышите легко и быстро, сохраняя три фазы дыхания.

Каждый день давайте груди раздышаться в покое. Это прекрасная зарядка для сердца и легких. Почаще проветривайте комнату, выходите на несколько минут из помещения и дышите.

Мы много говорили о дыхании через полость носа. Забудем о нем на время плавания.

Трудно переоценить радость, которую приносит нам ощущение своего тела. Обнаженное тело принимает в

себя воздух, свет, влагу, в результате пробуждаются все системы организма, человек начинает воспринимать массу ощущений сказочной щедрости. В воде к этому прибавляется еще и чувство легкости. Плавайте же чаще. Но помните: особенность дыхания при плавании состоит в том, что дышать надо через рот. Ведь только так пловец защитится от попадания воды в дыхательные пути.

Рот легко выбрасывает воду, не пропуская ее в организм. Нос этого сделать не может. В воде «закройте» нос, забудьте о нем.

Готовьтесь к плаванию во время прогулок в саду, в лесу. Воображая себя в воде, открывайте рот, быстро вдыхайте воздух и также через рот сильно и быстро выдыхайте его. Как при ходьбе и беге, «плавая» делайте на выдохе несколько больше движений чем на вдохе.

Плавание натренирует, укрепит дыхательные мышцы. Эта тренировка касается не только и даже не столько амплитуды дыхательных движений, сколько их силы.

Мудрая ходьба и фигурный бег

Ходьба прекрасно укрепляет сосуды сердца — от мельчайших до самых крупных. Регулярные физические нагрузки заставляют сосудистую систему быть более динамичной.

Чтобы сделать шаг одной ногой, необходимо привести в движение более полусотни мышц. Правда, мы не задумываемся над их действием, шагаем чисто автоматически и не всегда правильно. Неправильная походка порой может вызвать различные болезненные ощущения. Вот примеры. Одна моя пациентка жаловалась на боль в спине. Когда же мы начали выяснять, в чем дело, оказалось «виновата» походка. Женщина сильно наклонялась вперед во время ходьбы, при этом почти всю нагрузку принимали на себя мышцы спины.

Другой пациент — студент МГУ — был сутуловат и во время ходьбы тяжело дышал. Он рассказывал мне, что его любящая мать бесконечно твердила ему в детстве: «Смотри под ноги, не то упадешь». Вот он и приучился ходить, свесив голову на грудь. А от положения головы зависит и осанка. Если голова наклонена, туловище под влиянием так называемого тонического рефлекса непроизвольно сгибается. Безусловно, глядеть под ноги нуж-

но, но это, согласитесь, можно делать и не сутулясь, не наклоняя головы.

«Если мы научимся ходить с высоко поднятой головой, мы приобретем большую уверенность в себе», — утверждают польские ученые. Но умеете ли вы ходить?

Сначала объясним, как «ходить» лежа. Это придется делать, если врач уложил вас в постель, пригодится и здоровым, если почему-либо невозможно выйти прогуляться или вы долгое время находитесь в пути, например едете в поезде.

«Ходить» лежа — значит шевелить стопами, делая одно движение стопой примерно за секунду. Шевелите пальцами ног, сжимайте и разжимайте их, делайте круговые движения в голеностопном суставе. И так по нескольку раз в день — утром, днем, вечером. Вот вы «прогулялись» минуту, другую, третью; сделали остановку, подышали... и опять «пошли», представляя себе, будто гуляете по лесу или вдоль берега моря. Правда же, вы чувствуете себя бодрее?

Если сердцу можно дать бóльшую нагрузку, выполняйте это движение иначе — медленнее и с усилием. Задерживайте стопу в положении натяжения пятки или носка. Так вы наращиваете силу мышц голени и бедра.

Но вот дело идет на поправку: вам разрешили садиться. Теперь «ходите» сидя. Сначала поднимите одну ногу, затем другую. Приготовьтесь шагать! Поднимайте ноги: выше левое колено, теперь правое. Трудновато вначале? Ничего, скоро освоитесь. Теперь поднимите носок правой стопы, левой, сохраняя темп «ходьбы», а затем снова поднимите ногу правую, потом левую. Подышите.

Встав с постели, вы сначала неуверенно, а потом все бодрее зашагаете по комнате. Ходьба поможет вам восстановить силы. Только не горбитесь, не шаркайте ногами, не спешите.

Иногда сидит человек и кажется привлекательным, а встал, пошел — уже не то. Выпрямитесь! Подтянитесь! Не забывайте о красоте походки. Вот как образно писал о ней великий режиссер К. С. Станиславский: «Человеческие ноги от таза и до ступней напоминают мне хороший ход мягкого вагона. У него, благодаря множеству рессор, сгибающихся и усмиряющих удары во всех направлениях, верхняя часть, где сидят пассажиры, остается почти неподвижной, даже при бешеном движении вагона и при толчках во все стороны.

То же самое должно происходить при ходьбе или беге. В эти моменты верхняя часть туловища с грудной клеткой, плечами, шеей и головой должна оставаться без толчков спокойной и совершенно свободной в своих движениях, как пассажир первого класса в своем удобной купе...»

Постарайтесь двигаться согласно этим мудрым указаниям, а для контроля за своими движениями смотритесь время от времени в зеркало. Когда же вы выйдете на улицу, окна домов и витрины магазинов, в которые вы будете мимолетно поглядывать, также подскажут, правильно ли вы держитесь при ходьбе.

Оздоровительная ходьба — вид физической деятельности, который доступен всем, от годовалого малыша до убеленного сединами человека. К тому же ходьба не знает межсезонья, как, скажем, лыжи, хоккей или футбол. Ходить можно и жарким летом, и в весеннюю оттепель, и в осенний дождь, и в погожий зимний день, когда под ногами хрустит снег.

Ходьба особенно незаменима в наш век гиподинамии — ограниченной подвижности. Она тренирует мышцы, сердце, дыхание, способствует улучшению обмена веществ. Если идти со скоростью примерно три километра в час, обмен веществ повышается почти в полтора раза. Тем, кто лечился в Сочи, Кисловодске, Железноводске и на других курортах, врачи часто назначают терренкур — строго дозированную ходьбу по дорогам с постоянно нарастающей крутизной. Такая ходьба довольно скоро уменьшает у больных одышку, хорошо «разгружает» не только их сердце и легкие, но и нервную систему.

Пользуйтесь простейшими движениями и позами, ходите больше и с удовольствием. Начните с малого — утром перед работой пройдите 10—15 минут, после работы — полчаса, перед сном — 20—30 минут.

Максимальная доза прогулок зависит от вашего самочувствия, возраста, условий жизни. Средняя дневная норма, например для того, чтобы у вас был хороший сон, пять-шесть километров. Сюда, разумеется, не включаются хождения по магазинам!

Скованная, напряженная ходьба не даст положительного эффекта. Идите свободным, приятным для вас пружинящим шагом. Шаг делайте от бедра, а не от колена, при каждом шаге полнее раскрывайте колени, но не наклоняйтесь вперед, «не падайте» на стопу. Что-

бы руки были свободны, положите вещи в карманы или в сумку, которую повесьте на плечо. Руки свободно опущены, и вы помахиваете ими в такт ходьбы — нога вперед, одноименная рука назад.

А как следует дышать во время ходьбы? Не забыли? Повторите основное правило нормального дыхания: человек совершает больше движений на выдохе и паузе, чем на вдохе. Ходьба — тоже движение, поэтому делайте несколько больше шагов на выдохе и на паузе. Это соотношение не должно меняться при быстрой или медленной ходьбе, при ходьбе мелким или широким шагом.

4—5 шагов сделайте на выдохе и паузе, 2—3 шага на вдохе. Не задерживайте дыхание и не учащайте его. Постепенно увеличивая расстояние и темп ходьбы, вы овладеете нормальным дыханием, то есть дыханием через полость носа, которое особенно незаменимо в прохладное и холодное время года.

Разумеется, прогулка принесет большую пользу в том случае, если вы отдадитесь ходьбе полностью, не будете думать в этот момент над решением «мировых проблем», спорить, горячиться.

«Пешеходов надо любить», — утверждали наши знаменитые сатирики. Переиначим эту крылатую фразу: «Пешую ходьбу надо любить», и тогда она подарит вам ощущение «мышечной радости», столь необходимое в наш атомный век.

Мудрая ходьба! Такая же мудрая, как бег, к которому вы перейдете, освоив быструю ходьбу и не боясь теперь утомить ноги, перегрузить сердце.

Об оздоровительном беге написаны сотни книг и статей. Давно доказано, что во время бега в работу ритмично включаются самые разные мышечные группы и суставы с их богатейшей сетью нервных окончаний. Через них мы как бы вмешиваемся в управление деятельностью внутренних органов и улучшаем ее.

У бегунов нарастает сила выдоха и вдоха, увеличивается жизненная емкость легких, что особенно ценно для страдающих астмой, перенесших пневмонию или туберкулез. Нельзя не добавить, что бег, так же как и ходьба, хорошее средство против малой подвижности (атонии) кишечника. Похвальное слово в пользу бега можно продолжать, но я уже слышу возражения скептиков: «Бегать в моем возрасте по улицам неприлично. А собственной беговой дорожки у меня нет!»

Нет? Ошибаетесь! Начните с фигурного бега на тер-

ритории... комнаты, двора, балкона. Ваша дистанция — один квадратный метр. Освоив фигурный бег дома, вы хорошо будете себя чувствовать во время пробежек на открытой местности в свободные от работы часы.

«Ни дня без строчки!» — говорят писатели. «Ни дня без бега!» — говорят физкультурники.

Вы, очевидно, наблюдали за выступлением нашей замечательной наездницы Елены Петушковой. Помните, как красиво и грациозно переступал с ноги на ногу ее конь Пепел, как двигался по диагонали, исполнял пируэты, пассажи, пускался рысью, скакал галопом. Вот и вы попытайтесь делать подобные движения, бегая в комнате по диагонали, двигаясь вперед и назад, налево и направо, или «восьмеркой».

Бегите! Брюшной пресс и мышцы спины должны держать внутренние органы в «упряжке». Дыхание свободное, трехфазное, несколько шагов больше на выдохе и паузе.

Методику фигурного бега вы найдете в комплексе упражнений «Утро». И осваивая ее, знайте, что бег — прекрасное средство для укрепления сердечной мышцы, всего аппарата кровообращения и для предупреждения болезней сердца. Даже спокойный бег увеличивает объем дыхания в 4—6 раз по сравнению с покоем при углублении дыхания. Не случайно профессор В. В. Гориневский — видный деятель советского физкультурного движения — считал бег лучшим дыхательным упражнением.

Бег — отличное средство для укрепления мышц брюшного пресса и ног, улучшения координации движений.

Итак, бегайте на здоровье!

Походный стадион

Ничто не может заменить нам активный отдых на свежем воздухе. Вот где обильно питаются легкие и сердце. Организм отдает все отработанное и накопившееся за время пребывания в помещении.

Выходя из дома на прогулку, захватите с собой все «подручные средства»: мячи, ракетки, прыгалки. На месте организуйте походный стадион. Стометровку для бега отмерьте из расчета два шага — метр. Для прыжков в длину, в высоту используйте прутья, ветки. Во

время ходьбы и бега положите палку за плечи, на лопатки — это не позволит вам горбиться.

Волейбол, настольный теннис, баскетбол, кегли, теннис, городки — все игры, требующие активных действий, организованы на каждой площадке, поляне, в парке, на стадионе, в пригородных лесных уголках — так рисуется мне оздоровительный отдых трудящихся. Игры вовлекают в действие самые разнообразные мышцы, дают ощущение радости и бодрости.

При облегченных условиях такие игры доступны и людям со слабым здоровьем. Они послужат мостиком от лечебной гимнастики к профилактической.

Незаменимое значение игр с мячом в их эмоциональности, возможности переключения: вы обязательно «выходите из себя». Мяч требует внимания, игра владеет вами.

Движения рук для легких, для дыхания, что ветер для листьев, для деревьев, который их очищает и освежает. Поэтому если вы выбрались с семьей или с компанией в парк, за город, на дачу, захватите с собой мячи — и маленькие, и большие. Вот несколько упражнений с мячом, которые интересны всем — и взрослым, и детям, а для развития дыхания они просто великолепны.

Встаньте друг против друга или если вас много, то в круг. Поднимите руки вверх, потянитесь. Теперь руки в стороны, вниз. Внимание, начали!

1. Бросайте мяч любым движением и так же ловите его, но не отбивайте. С каждым броском напрягайте силы — бросайте все сильнее, все дальше, все выше и при этом постепенно расходитесь в стороны.

2. Поднимите руки над головой. Наклонитесь подальше назад и с силой бросьте мяч, а ловите его свободно, лишь бы поймать.

3. Бросайте мяч из-за спины. Наклонитесь вперед, бросая мяч, выпрямитесь. Поднимите при этом руки вверх за голову. Размах, сила, быстрота! Мяч летит свечой!

4. Снова встаньте лицом друг к другу, локти в стороны, руки с мячом на груди: мяч летит по прямой на грудь партнера.

5. Прямую руку с мячом отведите в сторону и назад, размахнитесь и бросьте мяч по прямой в партнера. Поменяйте положение рук.

6. Размахнитесь и бросьте небольшой мяч, словно

камень в реку. Толкните мяч с плеча как ядро, если он большой. Сделайте бросок другой рукой.

7. Встаньте в круг и передавайте 2—3 мяча по кругу вправо, затем по кругу влево. Пусть круг становится все шире — руки при передаче мяча отводите все дальше, потягиваясь в стороны. Передавайте мяч все скорее — движения делайте точнее и быстрее. Мяч в игре не упадет на землю, если у вас сильные ноги, стопы, пальцы ног; руки, кисти, пальцы рук. А в результате развиваются мышцы грудной клетки.

8. Упражнение на внимание: бросайте мяч не по порядку, а тому, кому хочется, лучше, тому, кто отвлекся. Не зевайте, ловко ловите мяч.

Игры с мячом приносят много радости, смеха, дарят аппетит и крепкий сон.

Вместе с вами за город поехали и дети? Это прекрасно. Ведь здоровые дети — порука вашего хорошего настроения. Но вы жалуетесь, что после длительного насморка ваш малыш привык дышать ртом, поэтому ему нелегко быстро бегать, он задыхается. Да и речь у него слегка затруднена. Научите ребенка дышать через нос! Только не делайте занятие скучным, монотонным. И сейчас на загородной прогулке поиграйте с ребенком, — подражая шмелям, жукам, птицам. Пусть он произносит звуки, которые издает шмель: «Ш-ш-ш», летящий жук: «Ж-ж-ж» или воробей: «Чик-чирик-чик». Не забывайте напоминать:

— Рот закрывай плотно, схватывай воздух носом!

Надоели жуки и птички? Пусть ребенок изображает, как тикают часы, как гудит и отфыркивается паровоз, как крутится, шумит карусель. В это время с помощью согласных и гласных звуков малыш упражняет горло. Пусть повторяет: А-о-у-ы-э-я-е-ю-и-е. Теперь добавляет к ним согласные звуки, требующие носового дыхания: На-но-ну-ны-нэ, ня-не-ню-ни-не или ма-мо-му-мы-мэ, мя-мё-мю-ми-ме. Голову поворачивает направо, затем налево.

Достаточно изображать карусель. Теперь попросите ребенка показать, как идет стадо гусей: Га-га-га, ш-ш-ш-ш, гу-гу-гу, ш-ш-ш.

Серьезно поговорите с ребенком, как с равным, зачем нужна эта игра-гимнастика. Он поймет, не беспокойтесь.

— Зажми рот двумя пальчиками. Хорошо. Дыши спокойно. Трудно? Это оттого, что твой нос пока ле-

нится. Заставь его работать. Повтори упражнения, которые мы с тобой разучили. Вот ты и почувствовал, что носом дышать становится легче, правда?

Через несколько дней усложните задание:

— Набери слюны в рот и проглоти ее. Не выходит? Представь себе, что у тебя во рту леденец. Делай сосательные и глотательные движения — 3—10 раз. А в награду пососи настоящий леденец! Он уже растаял? Повтори те же движения губами и языком, но только уже без леденца. Еще раз, еще раз! Проглоти слюну. Правильно.

И постоянно напоминайте ребенку:

— Закрой рот, зажми его пальцами, подыши через нос. Вот видишь, уже получается и выражение лица не такое глуповатое, какое бывает у тебя, когда рот приоткрыт, и дышать тебе стало легче.

Не жалейте времени на эти упражнения. Кстати, когда повторяете их вместе с сыном или дочерью, вы и себе приносите несомненную пользу.

На привале пойте с детьми, негромко, напевно, и легким и душе хорошо. Надо и почитать вслух, отчетливо выговаривая звуки. Если ребенок умеет читать, пусть читает сам, если еще нет, пусть повторяет за вами. Ребята охотно занимаются речью со старшими, очень внимательно следят за движениями рта.

Чтение смените вновь пением. Пойте с плотно закрытым ртом. Следите, чтобы на вдохе ребенок также не открывал рта, лучше, если он снова слегка зажмет губы пальцами. Вначале без этого трудно обойтись. С развитием мышц носа необходимость в этом отпадет. Выбирайте веселую песню и пойте ее на звук «м».

В походах, прогулках, играх время бежит быстро, интересно и с несомненной пользой.

Если вы заболели

В механизме дыхания принимает участие значительное количество мышц. Их делят на мышцы, производящие вдох и производящие выдох. Перечислим только часть из основных мышц, работающих при вдохе: диафрагма, наружные и внутренние межреберные мышцы, квадратная мышца поясницы. При выдохе действуют — диафрагма, прямая и поперечная мышцы живота, наружная и внутренняя косые мышцы живота. Если

эти мышцы ослаблены, дыхание будет неполноценным. Можно ли исправить положение? Да, безусловно. Для этого развивайте дыхательную мускулатуру.

Болезнь цепляется за неумелое дыхание, за слабые ткани дыхательной системы, за атрофичную мускулатуру. Система дыхательных упражнений бьет по «интересам» болезней дыхательной системы. В организме, где совершается нормальный газообмен, им просто нет места.

Заменить дыхательные упражнения ничто не может. Они создают гибкий нерв, сильный мускул, разветвленную кровеносную систему в тканях бронхов, легких, всей грудной клетки.

Вы читаете, пишете, рисуете при ограниченном дыхании. Это нормально, если в течение дня вы копали землю или занимались спортом при полном, объемном дыхании, то есть если у вас была возможность раздышаться. В вашей власти раздышаться и в покое. Это даже необходимо сделать, если вы ведете сидячий образ жизни или прикованы болезнью к постели. Используйте с этой целью упражнения, приведенные в разделе «Развитие свободного дыхания».

Чтобы очистить верхние дыхательные пути покашляйте «Кха-кха-кха» — это кашель-друг. Похлопайте ладонями по груди, бокам.

Если необходимо прервать кашель-болезнь, задержите немного дыхание. Бывает, «передышал» человек. Сделайте задержку дыхания приблизительно на 10—20 секунд после выдоха. Повторите 3—7 раз. Полежите минут пять с головой под одеялом. Согните ноги и закрепите одеяло стопами. Согните руки за голову и натяните одеяло — получился «шалаш». Полежите спокойно, подышите. Организму нужна иногда и духота, дыхательный голод, чтобы избавиться от кашля.

Но вот у вас появился насморк. Это воспаление слизистой оболочки носа. Поскорее вылечите его.

Для профилактики насморка пользуйтесь фитонцидами. Это летучие вещества, выделяемые растениями и обладающие антибиотическим действием. Разрежьте дольку чеснока или луковицу поперек. Положите на тарелку и оставьте на полочке. Пусть «дышат». На следующий день поставьте свежие половинки, а вчерашние используйте в пищу. Можно нюхать лук и чеснок. Выдох при этом делайте через широко открытый рот в окно, форточку. Если у вас насморк, при вдыхании фи-

тонцидов закройте одну ноздрю и нюхайте лук другой, сплевывая через рот.

Чтобы предупредить легочные заболевания занимайтесь плаванием, делайте самомассаж грудной клетки спереди, с боков, сзади в положении лежа, сидя, стоя, больше гуляйте на свежем воздухе. А вот одно из важнейших профилактических упражнений: прилягте на кушетку без подушки, медленно сгибайте ноги на живот — выдох и медленно разгибайте их — пауза, в покое — вдох. Повторяйте 10—15 раз. Закройте глаза. Минута покоя.

Если вы недавно переболели, а теперь собрались приступить к закаливанию — помните: вначале закаляйте организм при помощи движения, затем воздуха, потом уже воды.

Комплекс «Без бронхита»

Упражнения в постели

Дыхание — двухфазное, короткое, относительно частое, с двумя равными по времени фазами вдоха и выдоха. Эти упражнения помогают развить и укрепить верхние дыхательные пути.

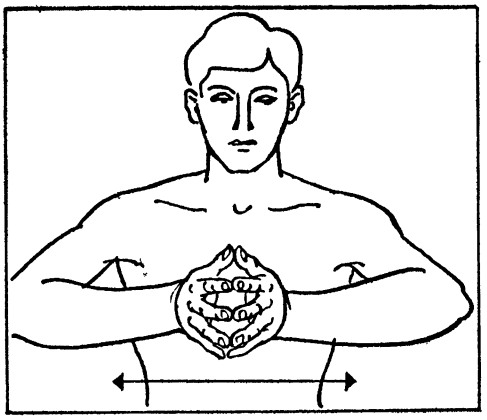
1. Вы проснулись и еще лежите в постели. Соедините концы пальцев рук и широко расставьте их. С упором в пальцы отводите руки слегка вправо, затем влево. Проденьте пальцы одной руки сквозь пальцы другой, упираясь в кисти, отведите руки еще больше вправо, затем влево.

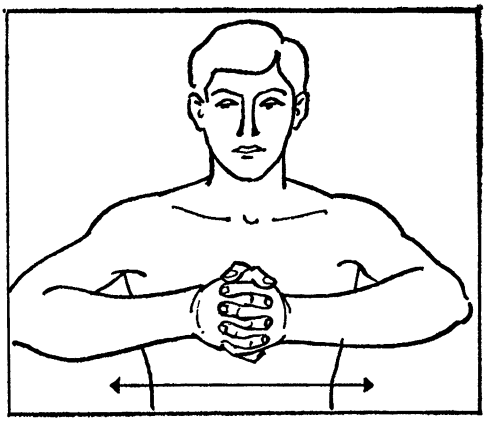
2. Положите ладони на грудь, подышите часто и неглубоко. Так вы упражняете межреберные мышцы. Ладони следуют за движением ребер: вверх, вниз. Повторите несколько раз. Затем усложните упражнение: на выдохе нажимайте на грудь ладонями, на вдохе поднимайте ладони, как бы «приглашая» за ними грудь. Повторите упражнение, положив одну ладонь на грудную клетку сбоку, а другую сверху. Подышите.

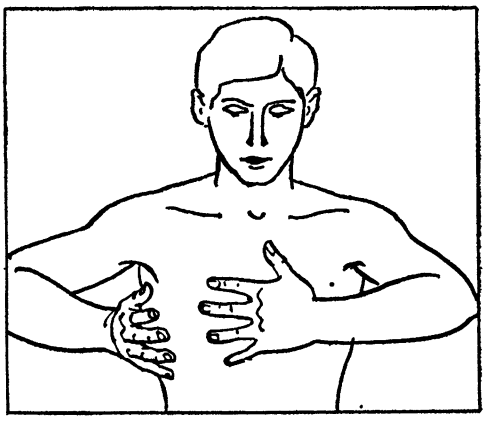
3. Усильте дыхание, чтобы лучше прочистить нос, глотку, трахею, бронхи. Дышите шумно, имитируя храп. Это упражнение избавит вас от храпа во время сна.

4. Дышите, делая акцент на вдохе, затем на выдохе.

Повторите каждое упражнение по 10 — 15 раз. При







необходимости можно их делать и днем — в положении сидя или стоя.

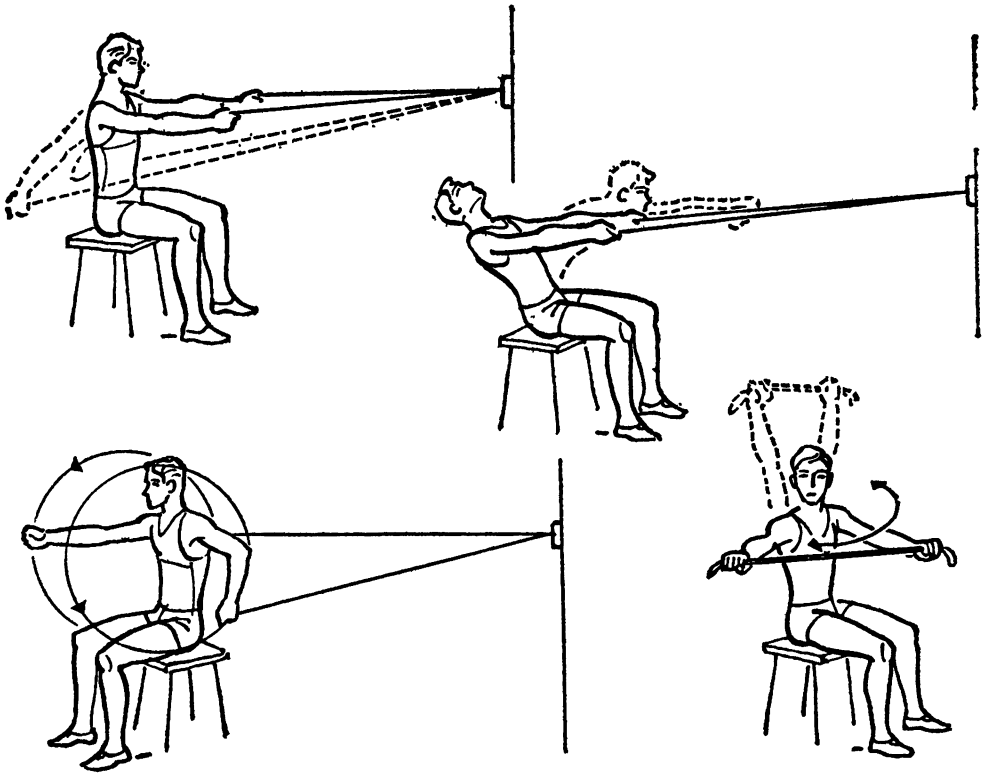
Через несколько дней занятий вы научитесь управлять мышцами ребер. Опустите руки и без их помощи проследите за движениями мышц грудной клетки, их растяжением и сокращением.

Упражнения в положении сидя и стоя

Дыхание полное нормальное. Эти упражнения помогут вам раздышаться на весь предстоящий день.

5. Встаньте и возьмите резиновую ленту. Сложив пополам, проденьте ее в дверную ручку. Возьмите ленту за концы и сядьте на табурет на расстоянии сложенной ленты. Представьте, что вы находитесь в лодке, концы ленты — это весла. Гребите. Руки одновременно вперед, затем назад. Корпус вперед — назад. 20 — 40 раз.

Повернитесь спиной к двери и гребите правой и левой рукой попеременно 20 — 40 раз.



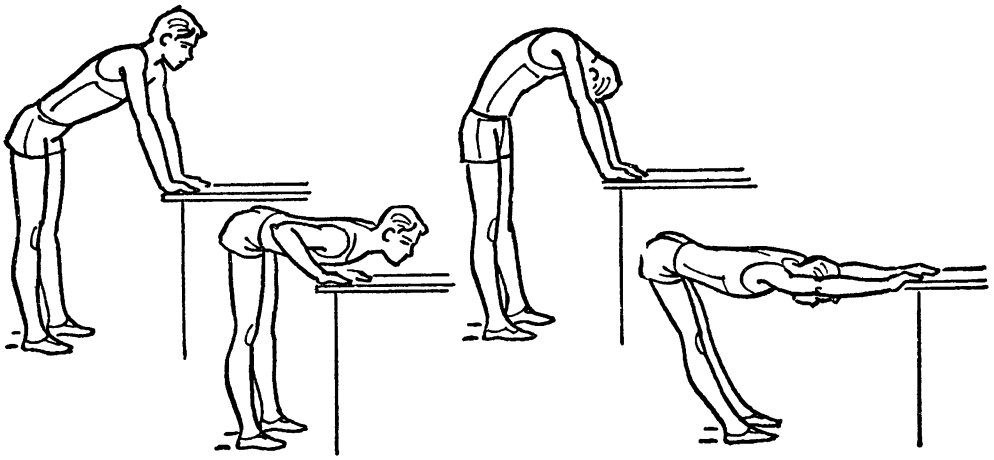
6. Возьмите сложенную ленту в руки, расстояние между руками четверть метра, затем полметра. Растягивайте ленту и ослабляйте ее, будто играете на гармошке. Руки при этом отводите то вправо и влево, то вверх и вниз. По 10—20 раз.

Повторите это упражнение стоя, поднявшись на носки, затем идя на полной стопе, потом на носках. 1—3 минуты. Занимаясь, не забывайте о правилах нормального дыхания: дышите через полость носа, делайте больше движений на выдохе и паузе.

Упражнения в положении стоя

Дыхание — спокойное свободное.

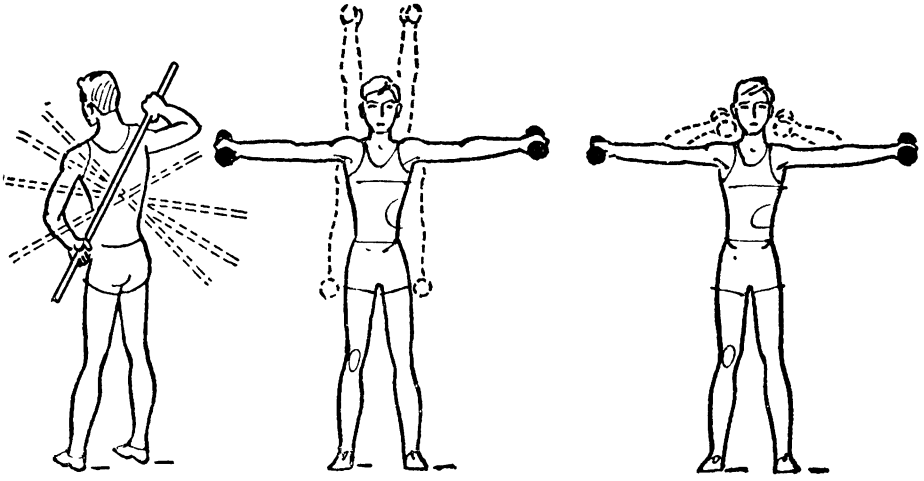
7. Встаньте около стола и положите прямые руки на его край. Медленно и упруго сгибайте руки в локтях, наклоняясь вперед: соединяются лопатки, сокращается спина и растягивается грудь. Выпрямите руки и, придерживаясь за стол руками, выгните спину вверх-назад, а теперь отведите таз назад так, чтобы позвоночник вытянулся в линейку. Повторите упражнения по 10 — 15 раз.



8. Встаньте спиной к ребру шкафа (двери) и, упираясь, потрите о него спину. Двигайтесь вправо-влево, вниз-вверх. По 10 — 15 раз. Возьмите палку и потрите ею спину во всех направлениях. 1 минута.

9. Упражнения с гантелями 1 — 2 — 3 кг. Примите правильную осанку — потянитесь вверх, равномерно распределите силы мышц-антагонистов, руки с гантелями внизу. Поднимите руки вперед, опустите. Поднимите руки в стороны, вытяните их, опустите. Поднимите руки через стороны вверх, потянитесь, опустите. Поднимите руки в стороны: сгибайте и разгибайте их в локтях. Повторите эти упражнения в спокойном темпе на свободном нормальном дыхании 5 — 15 раз.

При вытяжениях, потягиваниях следите, чтобы шейные позвонки двигались, оживали. Поворачивайте голову вслед за движениями рук то вправо, то влево; смотрите то вверх, то вниз.



Осенью и весной повторяйте этот комплекс утром, днем и вечером (20—40 минут в течение всего дня). Днем на работе в минуты отдыха во время производственной гимнастики и в обеденный перерыв исполните все, что можно сделать, у подоконника. Зимой и летом занимайтесь, если нет необходимости, один раз утром (5—10 минут).

Ежедневно, когда делаете упражнения, принимайте воздушную ванну — босиком или в открытых туфлях, которые не закрывают пальцев ног, без одежды. Набросьте только на себя большое легкое полотенце — оно создаст дополнительную волну воздуха. Между упражнениями вы можете легко поглаживать тело полотенцем (см. главу «Самомассаж кожи тканью») или потереть о какой-нибудь предмет (например ребро шкафа) через полотенце спину. Если появится испарина, снимите ее полотенцем.

Утро начинается с гимнастики

И не с какой-нибудь, а с профилактической — оздоровительной.

— Оздоровительной? — быть может, засомневаетесь вы. — Я понимаю, гимнастика спортивная или художественная, но оздоровительная?..

Да, спору нет, гимнастика спортивная или художественная красива, увлекательна. Но если вы новичок в спорте, если большие нагрузки вам еще или уже не по силам? Если вы больны? Врач назначает лечебную гимнастику. Когда вы поправитесь, профилактическая гимнастика поможет вам стать по-прежнему практически здоровым. Такая гимнастика подарит вам здоровье, энергию, бодрость.

Один мой пациент когда-то был постоянным посетителем нашей поликлиники. И на что он только не жаловался! Радикулит словно надвое переламывал его поясницу, ноги болели непрестанно, мучила бессонница... Да разве все его жалобы перечислишь? Начал он с лечебной гимнастики, которая и поставила его на ноги. А затем он продолжал заниматься профилактической гимнастикой под руководством специалиста и самостоятельно.

Возраст моего бывшего пациента сегодня уже весьма солидный, но на пенсию он не собирается, работает

инженером на одном из московских предприятий. О своем образе жизни он рассказывает так:

«Я редко пользуюсь городским транспортом, хожу пешком в среднем темпе. А если не мешают обстоятельства, то с удовольствием пробегусь. В метро преодолеваю «лестницу-чудесницу» своим шагом, как спускаясь вниз, так и взбираясь по ней в гору. Подниматься на лифте избегаю, хотя и живу на седьмом этаже. Сплю круглый год только при открытом окне, дома в любое время года хожу в трусах: убежден — воздушная ванна не менее полезна и приятна, чем водная!

Уличная одежда у меня, как говорится, «на рыбьем меху», а перчатки зимой надеваю только для приличия.

Я не пропускаю ни одного спортивного мероприятия в своем НИИ, уже сдал все нормы ГТО IV ступени. Зимой по субботам и воскресеньям хожу в лыжные походы, весной, летом, осенью — велопрогулки на расстояния от 40 до 60 километров.

Началась же моя перековка после того, как методист по лечебной физкультуре, поставившая меня на ноги после очередной болезни, посоветовала: «Ежедневная порция физических упражнений должна стать для вас такой же необходимостью, как утренний туалет, как чистка зубов». Я последовал совету и теперь стал поборником оздоровительной гимнастики. Приглашаю и вас в ряды физкультурников!».

Коротко о физиологическом значении утренней гимнастики.

Как известно, во время сна мускулатура нашего тела расслаблена, мозг и нервная система отдыхают, работа внутренних органов замедленна. Из-за этого после пробуждения так вялы наши движения, функции всех органов и систем еще не активизировались, ибо клетки коры головного мозга полузаторможены.

Смысл утренней гимнастики прежде всего в том, что она устраняет вялость и скованность движений, усиливает кровообращение, углубляет дыхание, что в конечном счете повышает обмен веществ в организме. Смысл оздоровительной утренней гимнастики в том, что она развивает организм и защищает его от заболеваний, дополнительно тонизируя, укрепляя нервную систему.

Рекомендую комплекс практически здоровым людям и тем, кто в настоящее время работает, но когда-то перенес сердечно-сосудистое заболевание. Комплекс

«Утро» — своеобразное ассорти. Он составлен из различных профилактических упражнений. Его цель — предупредить наиболее часто встречающиеся заболевания и просто недомогания: плоскостопие, запоры, радикулит, бессонницу, переутомление, ожирение, повышенное давление, раздражительность и, следовательно, наладить отличную работу сердца и легких.

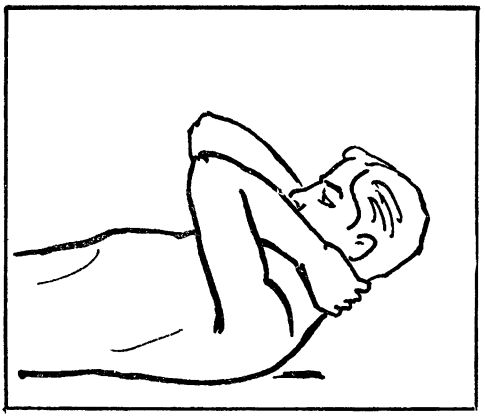
Ритмические сгибания и разгибания удаленных от сердца конечностей дают сердцу тонус пробуждения. Сердце «умывается», «дышит», заправляет силой свои нервы, мышцы, клапаны и весь день работает исправно.

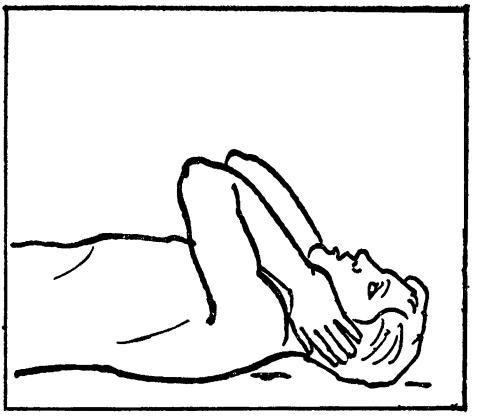
В первой части приведенного ниже комплекса «Утро» вам предложены упражнения в исходном положении лежа. В таком положении шире экскурсия диафрагмы, полнее тканевое дыхание, так необходимое человеку для хорошего обмена веществ.

Плавные, ритмичные, несложные движения конечностями способствуют полноте периферического кровообращения и таким образом помогают центральному кровообращению. И это очень важно. Кровь доставляет кислород к тканям по большому кругу кровообращения — это длинный и сложный путь: от сердца через органы пищеварения к кончику большого пальца стопы — вниз и до самой макушки — вверх. Затем кровь совершает обратный путь к сердцу. Она отдает кислород, собирает углекислоту и затем «привозит» ее в сердце. Сердце по малому кругу кровообращения отправляет эту кровь в легкие, где она освобождается от избытка углекислоты, заправляется новой порцией воздуха и снова, струясь по большому кругу кровообращения, отдает кислород тканям. Легко ли сердцу? Не очень, тем более, если учесть наше малограмотное поведение.

Студенты, обычно, удивляясь, спрашивали меня: «Вы даете движения, а пульс снижается, выравнивается?» Но ведь я предлагаю упражнения, которые вызывают меньшую работу, чем та, которая требуется от сердца в покое. Эти упражнения облегчают работу сердца, частично берут ее на себя.

Хочу напомнить слова академика А. А. Богомольца: «Очень полезны для борьбы с застоями крови в отдельных местах организма гимнастика и массаж. С них надо начинать день и ими его заканчивать. 10—20 минут, ежедневно потраченных на это, не только придают бодрость на весь день, но и сохраняют немало лет жизни».





А теперь перейдем от теории к практике, к разучиванию комплекса.

Комплекс «Утро»

Упражнения в постели

1. Начнем с «пробуждения мозга». Как только вы открыли глаза, закройте их снова, опять широко откройте и плотно сомкните веки. Затем спокойно подышите. Сделайте вдох — раз-два-три, выдох — раз-два-три, затем паузу.

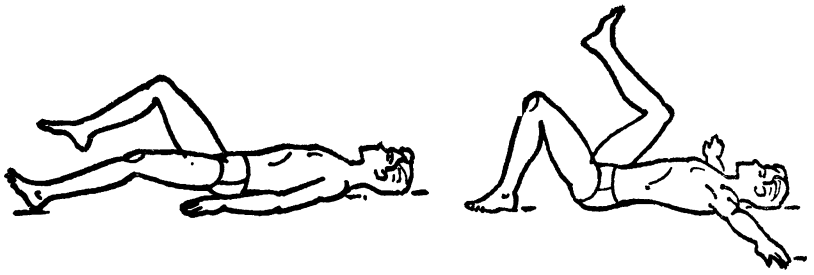
2. Пошевелите ноздрями, как бы раздувая их, сморщите нос и сильно выдохните несколько раз.

3. Прочистите рот круговыми движениями языка по часовой стрелке и против нее, проглотите слюну. Это можно делать, если вечером вы отлично вычистили рот, зубы и нормально питаетесь. Затем широко откройте и закройте рот, приводя этим в движение мышцы гортани и шеи.

Оживают системы дыхательная и пищеварительная, полнее совершается кровообращение.

4. Несколько элементов массажа головы. Поглаживание головы начинайте от висков, двигая пальцы по направлению от ушей к затылку, к шее, от лба к затыклу, опять к шее. Промассируйте уши легко и нежно, следуя по ходу их извилин, — в органе улучшится кровообращение. Затем проведите пальцами от середины лба к ушам. Затылок массируйте вправо-влево, вверх-вниз. В это же время слегка поворачивайте голову в противоположную движению рук сторону.

Во время поглаживания затылка приподнимаете го-



лову, при поглаживании ушей упираетесь затылком в подушку, поднимая подбородок вверх.

Эти движения можно выполнять одной или обеими руками.

5. «Ходьба» лежа. Сгибайте и разгибайте стопы вместе и попеременно, будто нажимаете на педали велосипеда. Активнее!

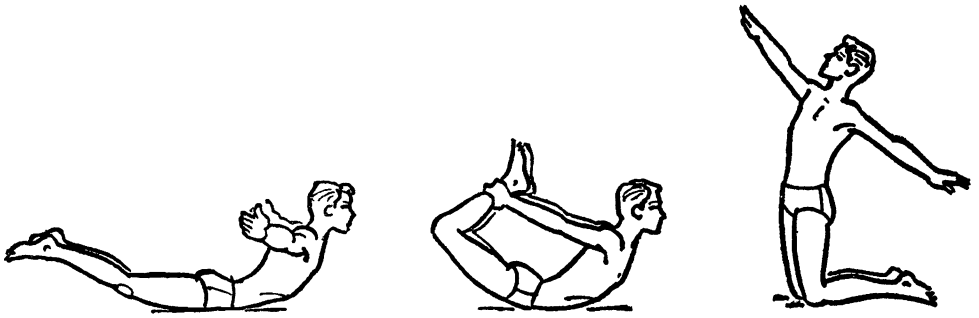
6. «Бег» лежа. Усильте темп «ходьбы», как бы отрываясь от «земли»: бег от ходьбы и отличает момент такого отрыва тела. Поднимайте ноги все выше, описывая ими круги, словно катаетесь на очень большом велосипеде. Повторите движение одной ногой: упираясь левой в постель, правой делайте большой круг так, чтобы поднялся таз. Повторите упражнение левой ногой. Энергичнее, быстрее!

7. Движения таза. Вытяните руки в стороны, ноги согните и, упираясь стопами в постель, приподнимите таз вверх. Опустите — поднимите. Из этого положения отведите таз вправо, затем влево. А вот теперь поднимите таз и сделайте круговое движение тазом: вправо, затем влево.

8. Опустите таз и прижмите ноги к животу, полежите и спокойно подышите в этом положении.

9. Захватите руками ноги под согнутыми коленями, голову подтяните к коленям и покачайтесь на спине, словно на качалке, расправляя позвоночник.

10. Опустите ноги, вытянитесь и повернитесь вправо. Левой рукой разгладьте поясницу несколько раз, всей ладонью старательно и мягко. Так вы ухаживаете



за органами пищеварения — в области поясницы находятся нервы, управляющие их работой. Повернитесь влево и повторите поглаживание.

11. Повернитесь на живот, сделайте «ласточку», потянитесь, подышите. Теперь попытайтесь достать руками стопы и покачаться в таком положении на животе. Голову выше!

12. Встаньте на колени, руки в строны, спокойно подышите, потянитесь. Прогнув спину, поверните голову вправо, влево. Подышите. Улыбаясь, повторяйте: «Я сильный, я здоровый, я спокойный! Я здоровая, я сильная, спокойная». Теперь дайте себе команду: «Встаю!»

Упражнения в положении стоя

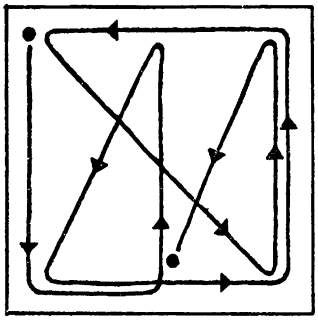
13. Фигурная ходьба, фигурный бег. Внимание! Начинаем с ходьбы на месте. Быстрее, энергичнее ставьте ногу с носка на пятку. Затем постепенно переходите к бегу. Дыхание: на каждые два-три шага делайте вдох, на два-три шага делайте выдох, на два-три шага — паузу. Во время бега на месте разведите руки в стороны, а когда руки окрепнут, ритмично взмахивайте ими вверх-вниз. «Руки-крылья» укрепляют вашу легочную систему. Изображайте самолет, птицу! Пойте: «Все выше, и выше, и выше стремим мы полет наших птиц». Сделайте и волнообразные движения руками. Опустите их и перейдите на фигурную ходьбу по рисунку для ходьбы и бега.

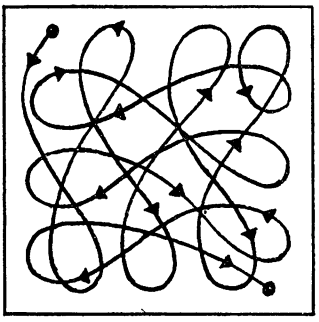
Развивайте стопу. Пусть не болит она ни после ходьбы, ни после бега. Идите по квадрату вперед-назад. вправо-влево, делайте круг. Начинайте движения то справа, то слева, повторите ходьбу вперед-назад без поворота, двигаясь спиной. Опишите ногами восьмерку,

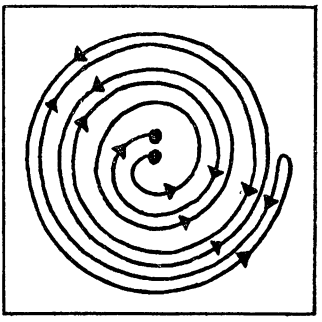
словно конькобежец, который выделывает вензеля коньками. Идите восьмеркой влево, вправо, вперед, назад, вокруг себя, боком по диагонали.

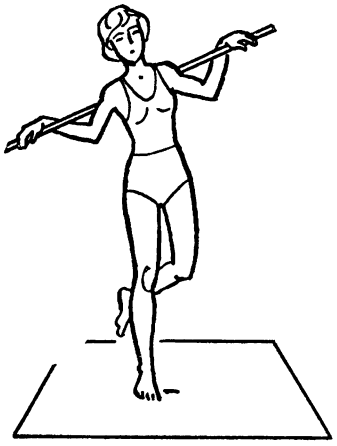
Стопа будет тонкая, гибкая, сильная.

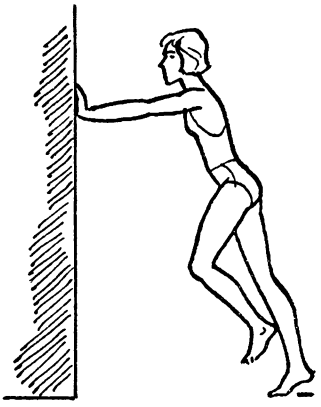
Возьмите палку, заведите ее за плечи, руки на концах палки, кисти свободно свисают вниз. Начинайте фигурный бег по следующему рисунку: вперед-назад, вправо-влево, по кругу, восьмерками, вперед-назад, бег спиной.

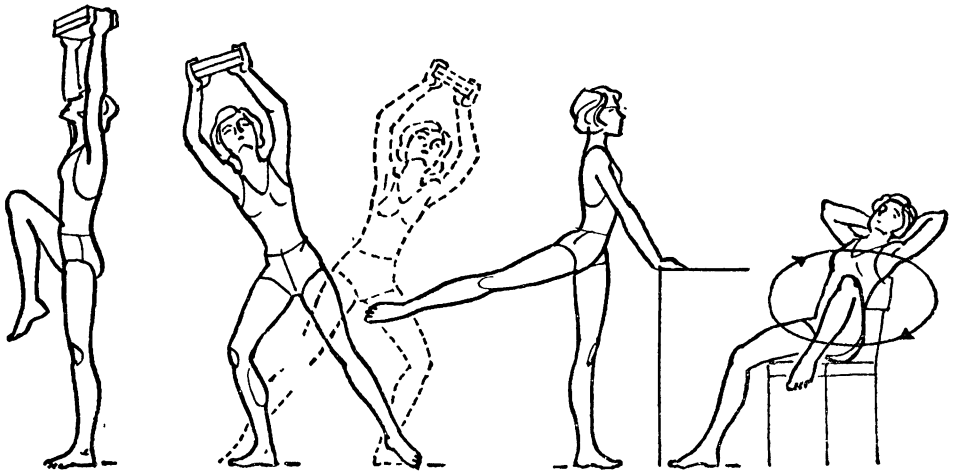












Дыхание не задерживайте, оно должно быть нормальным. Немного больше шагов делайте на выдохе и на паузе, меньше на вдохе. При беге спиной можно поворачивать голову вправо-влево, как бы подглядывая за дорогой, свободна ли она.

Повторите фигурный бег без палки. Вытяните руки в стороны. Довольно. Подышите. Посмотрите вправо, влево, вверх, вниз.

Положите руки на опору — на подоконник или на перила балкона. Продолжайте бег отдаляясь от опоры и приближаясь к ней. При отдалении натягивайте пяточное сухожилие, касаясь пяткой пола. Шаг, два, три — вперед; шаг, два, три — назад.

Повторите фигурный бег восьмеркой. Усложните его: наклоняйте туловище в сторону поворота. Бегите вперед, назад, вращаясь в стороны, боком, по диагонали, наклоняя корпус и вытягивая руки в стороны.

Фигурный бег тренирует вестибулярный аппарат. В результате вы будете отлично переносить любой вид транспорта, полеты, вращения, лифты, мосты, лестницы.

Во время бега не топайте, бегите легко, держите свое тело всеми мышцами, ноги только передвигают его.

Упражнение на одной ноге

14. Стоя на одной ноге, другую подтяните к животу как можно выше, носок ноги оттяните книзу. Ваш вес держит одна нога. Повторите упражнение, стоя на другой ноге. Подышите в этом положении.

15. Возьмите в руки какой-либо посильный для вас груз — книгу, гантели, стул. Стоя на одной ноге, другую подтяните к животу и поднимайте руки с грузом вверх. Опускайте на грудь и опять поднимайте.

Так вы включаете в работу все мышцы бедра. Упражнения стоя на одной ноге сделают ноги мощными, придадут стопе правильную форму. Помните: бедро — это сила, голень — передача, стопа — ловкость.

16. Широко расставьте ноги и попеременно сгибайте их в стороны. Руками с грузом в это время делайте медленные круговые движения над головой, а затем перед собой. Повторите это упражнение в быстром темпе: 2—3 вращения на вдохе, 3—4 на — выдохе, 2—3 — на паузе.

17. Дыхательное упражнение. Свободный вдох через полость носа, сильный выдох через губы, как бы надувая мяч.

18. Стоя на одной ноге, упритесь руками в перила балкона, в ствол дерева, в подоконник. Поднимите другую ногу как можно выше то влево, то вправо и подержите ее так несколько секунд. Поменяйте ногу.

19. Встаньте боком к опоре. Ногу поднимите высоко вперед. Подержите ее. Теперь отведите ногу назад. Повторите упражнение без поддержки, руки опущены. Усложните упражнение, поднимая руки в стороны. Так вы организуете отличное кровообращение в крупных суставах рук и ног.

20. Сядьте. Откиньтесь на спинку стула, встряхните кистями рук, расслабьтесь, спокойно подышите. Согнув одну ногу, медленно вращайте ее: вверх, вправо, вниз — то в одну, то в другую сторону. Положение рук меняйте: руки опущены, на бедрах, на затылке. Повторите движение другой ногой.

21. Ходьба на месте, высоко поднимая колени. Дыхание — свободное: вдох, выдох, пауза. Покачивайте позвоночником. Коснитесь руками земли, пола. Затем, сократив мышцы спины, прикажите им поднять вас, вытянуть вверх. Шагайте снова, но расслабившись. Выключите усилие, снимите напряжение. Движения рук и ног легкие, невесомые. Дыхание — еле заметное. Опустите руки, посидите несколько минут, прикройте глаза. Насладитесь теплом полного кровообращения.

Душ, ванна, растирание тела завершают утреннюю гимнастику.

Все перечисленные выше упражнения не требуют большой затраты сил. Занимайтесь под музыку, занимайтесь под свой аккомпанемент, напевая песню, включайте в гимнастику и элементы танцев, быстрых и медленных, вальса, танго или фокса. Ценность комплекса удвоится. Вы практически здоровы, занимаетесь уже профилактической, а не лечебной гимнастикой, поэтому подобная свобода в выборе темпа занятий вполне допустима.

Если у вас осталось время, потанцуйте. Минуты, отданные польке, твисту, шейку подарят немало удовольствия. А теперь идите умываться! «Умыть» надо не только лицо и руки, а все тело. Способов умывания много — от обтирания влажным полотенцем до приема ванны или душа.

Разучивая комплекс «Утро», не прерывайте занятия ни в командировке, ни на отдыхе, не давайте себе поблажек, не обещайте, что обязательно начнете со следующего понедельника или после праздников.

Справедливо поется в популярной песенке:

Привыкаю я к порядку,
Утром делаю зарядку,
Потому что нам дает
Миг зарядки — жизни год!

Вы сегодня и вы завтра — неодинаковы. Будете ли вы лучше или хуже, вялым или энергичным, рассеянным или собранным — зависит от того, сколько времени вы посвятите физической культуре.

Разучивать комплекс «Утро» можно по частям. Сегодня сделайте только то, что понятно и уложилось в 10—15 минут. Завтра и послезавтра повторите эту часть упражнений. Затем выучите следующие движения. Постепенно все упражнения станут для вас понятными, начнется творческое освоение комплекса «Утро».

Когда же «Утро» и нормальное дыхание станут для вас привычными, познакомьтесь с дополнительными комплексами. Выберите тот, который вам нужнее, и так же по частям разучите его.

Чтобы не выйти далеко за пределы отведенного на гимнастику времени, варьируйте занятия: например, одну неделю занимайтесь только по дополнительному комплексу, а следующую неделю повторяйте «Утро». Решение принимается индивидуально и зависит от многих причин: от самочувствия, времени года, условий жизни. Если позволяет время, хорошо проделать упражнения несколько раз в течение дня. Чтобы повысить нагрузку, увеличивайте число упражнений, ускоряйте темп их выполнения, сокращайте паузы между ними.

Упражнения повторяйте в будни по 5—7 раз, в свободные дни — по 10—15 раз. Не забывайте об элементах самоконтроля. Упражнения считаются посильными, если после занятий вы ощущаете бодрость и прилив сил, чувствуете себя хорошо. Периодически обращайтесь к лечащему врачу или к методисту по лечебной физкультуре для освидетельствования состояния здоровья и внесения возможных коррективов в комплекс упражнений.

Самомассаж кожи тканью

Наша кожа постоянно находится во взаимодействии с внешней средой. Надежно защищает от мороза, жары, ветра, от проникновения инфекций только здоровая, упругая и эластичная кожа.

Именно она быстро реагирует на атмосферные изменения: в холодную погоду заботливо закрывает поры — сохраняет и не выпускает тепло, а в зной открывает поры — щедро отдает избыточное тепло. Вялая, дряблая, ранимая или изнеженная кожа этими ценными качествами обладает в значительно меньшей степени и напоминает ненадежные стены старого дома.

Сложно строение кожи человека: три ее слоя с сальными и потовыми железами пронизаны нервными волокнами и кровеносными сосудами. При занятиях физическим трудом, во время гимнастических упражнений и массажа кровь то приливает к коже, то отливает, питая ее, воздействуя на нервные окончания — рецепторы, которые находятся в коже. Таким образом, укрепляя кожу, мы одновременно укрепляем и свою нервную систему. Массаж — испытанное и проверенное средство ухода за нервной системой.

Мышца набирает силу в движении. В движении живет и питается нерв. И чем чаще и ритмичнее работают мышцы, тем здоровее и крепче становятся нервы.

...В доме плохо топят. Человек зябнет, ежится под одеялом, ему так не хочется вставать. А через несколько минут он нагишом принимает воздушную ванну, и ему совсем не холодно. Что произошло? Человек сделал массаж и как бы включил собственное отопление: густая сеть капилляров подвела к коже горячую кровь, энергично начали действовать батареи сосудов.

О массаже руками написано немало. Здесь мы расскажем подробнее о самомассаже кожи тканью.

Ткань усиливает трение, служит изолирующей прослойкой между руками и телом. И то и другое очень важно.

При растираниях человек принимает самые разнообразные положения. Можно растирать тело сидя и стоя, но я считаю, что для самомассажа в лечебнопрофилактических целях исходное положение лежа наиболее эффективно.

Самые разнообразные позы и положения, которые человек принимает при самомассаже, полезны внутренним органам. Для печени, желудка, селезенки обеспечивается смена среды. Для сердца и легких открываются пути кровотока. Для конечностей обеспечивается полный кровоотток.

Методика самомассажа кожи тканью

Удобно ли вы устроились? Лежите на спине? Повернитесь на один бок, на другой, на живот, руками с тканью делайте разнообразные движения, поглаживая кожу всего тела. Между движениями необходимы секунды полного расслабления. Только не спешите! Тогда полезное будет сочетаться с приятными минутами отдыха.

Обязательное условие целительных прикосновений — чистота кожи тела и ткани.

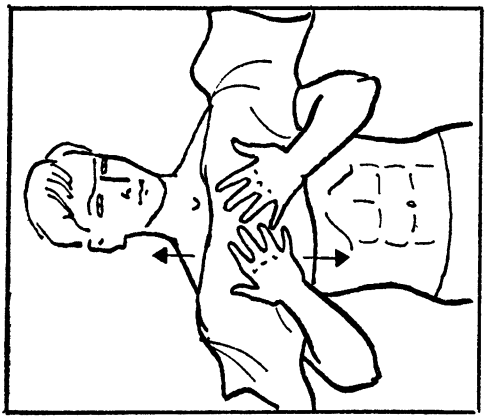
Соединяйте утреннюю гимнастику с самомассажем и делайте ее ежедневно. Если нет времени, делайте массаж по выходным дням. Неплохо выделять для массажа целый месяц осенью и весной, так вы поможете обмену веществ.

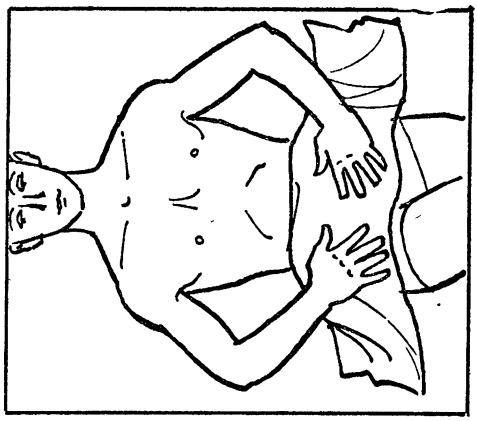
Мягкое плотное полотенце прижимайте к телу прямыми пальцами одной или двух рук так, чтобы как можно бóльшая площадь тела массировалась тканью. Массаж полотенцем развивает кисть, дает широкую площадь действия. Однако не каждые руки полотенце «слушается» — порой оно крутится, а не поглаживает кожу. В таком случае выручит варежка или перчатка, сшитая из мягкой плотной ткани. Сделать ее просто: широкий свободный мешочек, двойной, с прошитыми дорожками для 1—2 пальцев, с резинкой у запястья.

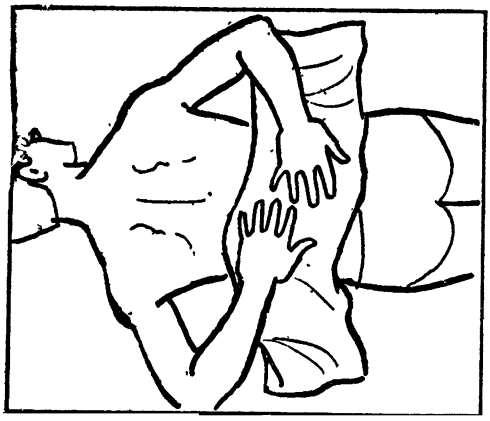
Начинайте самомассаж с поглаживания. Дышите. Затем примените похлопывание кожи с прижиманием, после чего повторите поглаживание. Теперь расслабьтесь и подышите. Отдохнув, продолжайте самомассаж.

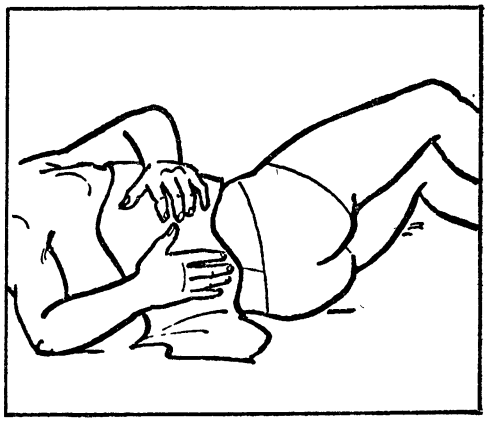
Движения направляются по прямой линии вверх и вниз, вправо и влево, по кругу, по спирали.

Начинайте делать поглаживания, похлопывания, вновь поглаживания по 3—5 раз. В последующие дни увеличьте число повторений до 10—15 раз. В перерывах для отдыха делаете дыхательные упражнения до 3—5 раз.







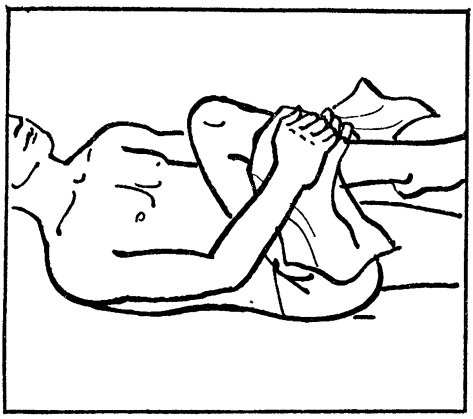


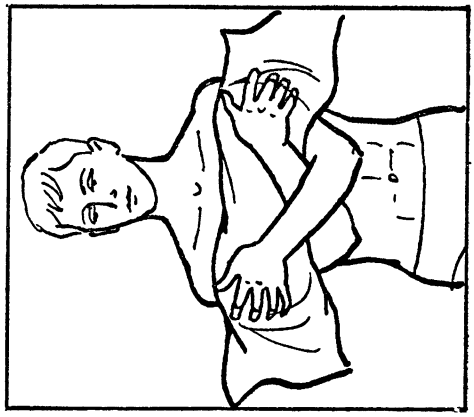
Движения выполняйте в следующей последовательности: шея, лицо, голова, тело (грудь, живот, бока, спина), конечности (ноги, руки).

Полотенце на груди. Захватите его пальцами обеих рук и поглаживайте шею спереди вверх и вниз. Похватывайте, снова поглаживайте. Так же промассируйте лицо, голову. Повторите массаж, двигая полотенце вправо, влево, по кругу. Теперь промассируйте за ушами, коснитесь затылка, шеи (сзади). Отдохните, подышите. Руки в стороны.

Полотенце на животе. Поглаживайте тело спереди и с боков. Движения рук широкие, свободные, легкие.

Повернитесь на правый бок, потом на живот и массируйте одной, затем двумя руками спину — от шеи до ягодиц. Возможно, вначале вы не сумеете дотянуться до некоторых частей тела: руки как будто коротки, тело неповоротливо. Терпение. День за днем вместе с





улучшением самочувствия будет развиваться гибкость, подвижность в суставах, все легче вы сможете массировать самые отдаленные уголки своего тела.

Повернитесь на левый бок, согните ноги. Постарайтесь, чтобы бедра тоже были поверхнуты влево, а корпус и руки поверните вправо. Поглаживайте кожу правого бока и спины. Затем вытяните ноги и ложитесь полубоком то вправо, то влево, меняйте положение рук, но старайтесь дотянуться до спины и промассировать ее тканью. Полежите на животе. Отдохните, подышите. Повернитесь на спину.

Полотенце на правом бедре. Сгибая ногу к животу, массируйте ее в направлении от бедра до стопы. Разгибая ногу, массируйте ее от пятки до ягодицы. Второй прием — похлопывание с прижиманием — выполните так же, сгибая и разгибая то правую, то левую ногу. Направления прямые и по кругу.

Полотенце поперек груди и на плечах. Кисти накрест. Ладонями поглаживайте руки через полотенце и самим полотенцем.

Спускайте полотенце ниже и массируйте предплечье, затем кисти рук, еще раз каждую руку со всех сторон.

Встаньте и «напоите» кожу влагой. Смочите полотенце водой приятной для вас температуры и прикладывайте его к лицу, шее, груди, животу, спине, ногам, рукам. Кожа жадно впитывает влагу, освежается. Постарайтесь не вытирать ее, пусть сама высохнет. Если вы привыкли пользоваться кремами, сейчас самое время нанести их на кожу.

Каждый сеанс оздоровительной гимнастики и самомассажа приносит вам обновление: кожа становится все более упругой, плотной. Множится сила скелетной

мускулатуры. Совершенствуется орган созидания: руки становятся более умелыми, ловкими.

При систематическом самомассаже вырабатывается автоматизм движений.

Организм сложен, а движения наши нередко бедны. Где-то недостаточно активно протекают обменные процессы, назревает застойное состояние. Каждый день вы убираете помещение и вам кажется, что оно чисто. Однако во время генеральной уборки вы еще более тщательно протираете каждую вещь, отодвигаете мебель. Оказывается, столько под столами и шкафами мусора! Принимая необычную позу, задерживаясь в этом положении, вы как бы промываете и очищаете все укромные уголки своего организма. Самомассаж — ценный прием ухода за внутренними органами.

— Спину, вероятно, лучше прогладить с чьей-то помощью?

— Вы спрашиваете о взаимном или, как говорят, о семейном массаже? Его можно только приветствовать. Но при самомассаже ценны также и ваши движения, положения, повороты, развивающие суставно-связочный аппарат. Поэтому желательно, чтобы вы собственными руками промассировали всю спину.

Самомассаж с водой

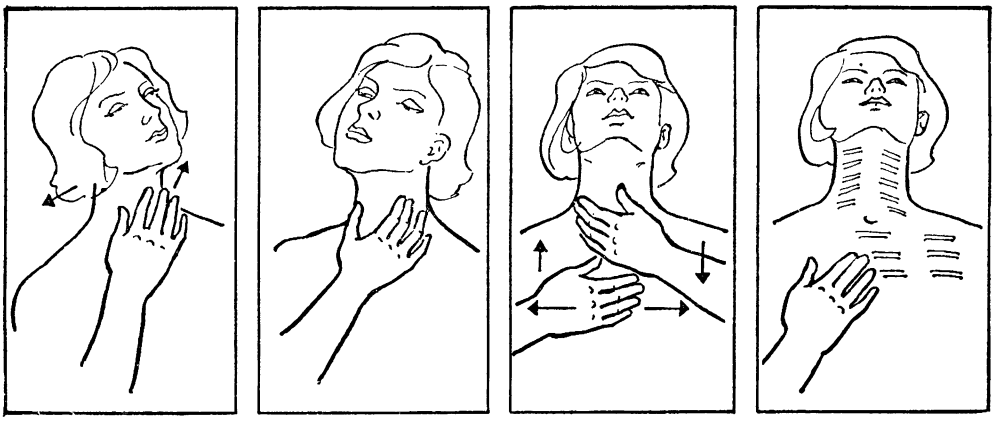
Несколько месяцев вы занимались массажем с тканью, а теперь переходите к массажу с водой. При желании их можно чередовать.

Начинайте, используя воду приятной для вас температуры. Это ценный метод закаливания.

Занятия проводите стоя в ванной комнате около умывальника или таза с водой. Если вы не закалены, вначале можно накинуть халат, под ноги подстелить коврик.

Делайте поглаживания легкие поверхностные и более глубокие, затем похлопывания ладонями и тыльной стороной кистей. И опять поглаживания глубокие и более легкие, как бы заключающие.

Движения широкие, свободные, выполняются в живом темпе как по прямым направлениям, так и по круговым, как вверх-вниз, так и вправо-влево. Рекомендую исходное положение стоя, которое позволяет свободно нагибаться и вытягиваться.



Движения делайте в следующей последовательности: шея (спереди), лицо, голова, затылок, шея (сзади), руки, туловище, ноги, затем в обратном направлении. От ног к туловищу спереди и сзади, затем массируйте руки, шею, лицо.

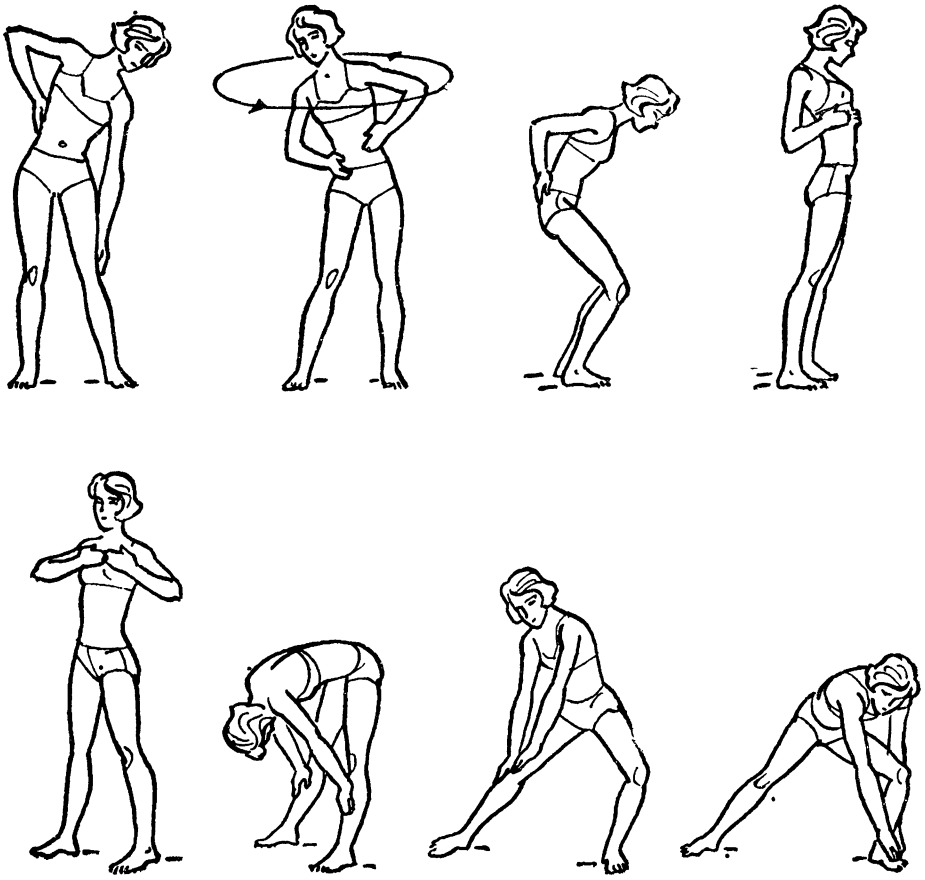
Опустите руки в таз с водой или смочите их под струей воды. Мокрые руки приложите к шее (спереди, с боков) и прерывисто поглаживайте ее. Повторите прием несколько раз, снова смачивая руки.

Мокрые ладони на лице. Пальцами легко похлопайте по глазам, носу, щекам, ушам. Причешите влажными пальцами волосы, погладьте голову последовательно и прерывисто, от затылка спуститесь к шее, к плечам.

Смочив руку, быстро и сильно поглаживайте другую вытянутую руку со всех сторон, захватывая плечо, верх груди, лопатку. Поменяйте руку. Поперечными движениями ладоней разглаживайте грудь одновременно обеими руками, тыльной стороной кистей — спину.

Смочите руки и, нагибаясь, промассируйте ноги. А теперь постарайтесь повторить поглаживания не нагибаясь, а поднимая и прижимая ногу к животу. Затем примените второй прием — похлопывание всего тела сильно или слабо в зависимости от массируемого органа и от вашей подготовленности.

Обратное направление. Теперь погладьте ноги и туловище. Соединяйте движение в одну линию. Наклоняйтесь, поглаживая ноги, живот, грудь, выпрямитесь. Затем руки встретятся на пояснице, а наклонившись, вы погладите ноги сзади. Смочите руки, положите ладони на живот и широкими движениями поглаживайте его двумя руками в направлении часовой стрелки. В этом же направлении, действуя руками так же широко и сво-



бодно, промассируйте грудную клетку спереди и с боков. Медленно наклонитесь и тыльной стороной кисти погладьте крестец, поясницу.

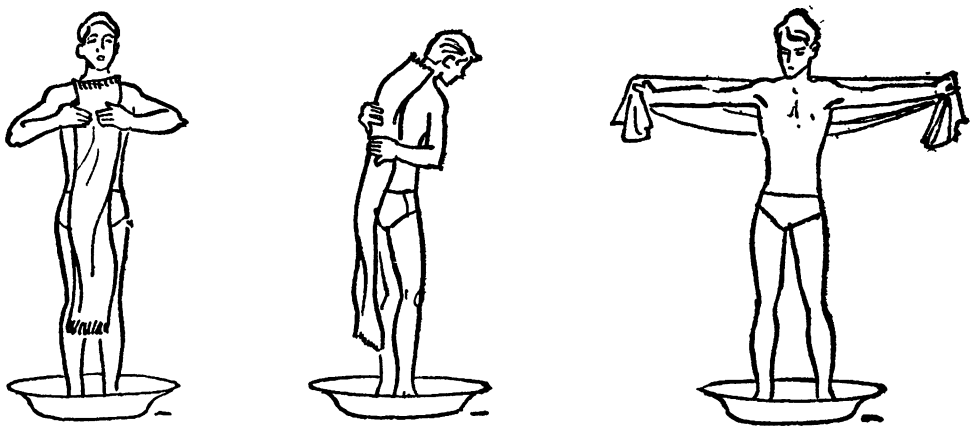
Медленно выпрямитесь и промассируйте спину. Вверх спины достаньте, поднимая одну руку вверх, другую опуская вниз. Меняйте положение рук. При движении руки соединяются за спиной.

Переходите к поглаживанию, похлопыванию и опять поглаживанию, но более легкому, рук, шеи, лица, головы. Поднимите руки вверх, подышите. Опустите руки. Можете одеваться.

Чувство бодрости, хорошее настроение не покинут вас в течение дня. Вы будете спокойно реагировать на раздражители, а ночью заснете крепким, глубоким сном.

Горячее обтирание

Прошло несколько месяцев с той поры, как вы начали осваивать самомассаж с водой. Однако чувство зяб-



кости вас не оставляет и приходится пересиливать себя, с неудовольствием касаться тела руками, смоченными в холодной воде.

В этом случае попробуйте применить горячее обтирание. Разные люди, разные организмы. Общее, применимое ко всем, не исключает индивидуального, неповторимого.

Быть может, секундная «припарка», раскрытие сосудов, глубокое тепло принесут вам больше бодрости и удовольствия. Попробуйте. Горячее обтирание к тому же незаменимое средство от летней жары, духоты, вялости. Оно снимает и скованность, напряженность мышц.

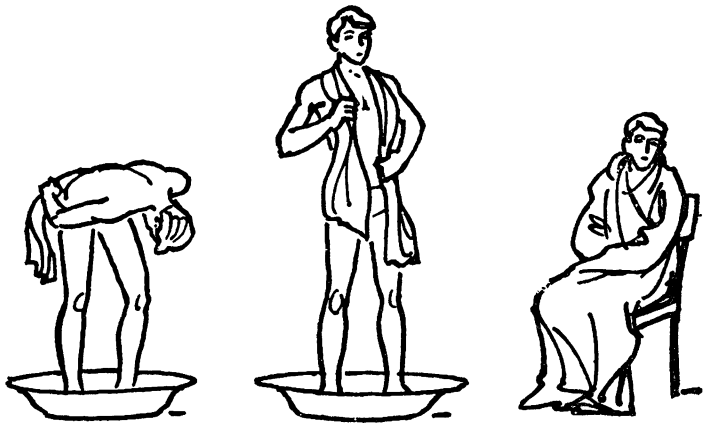
Положите в таз толстое полотенце и залейте его горячей водой. Разденьтесь и встаньте в ванну или в другой таз с теплой водой. Выньте полотенце за концы, дайте ему остыть до приятной для вас температуры, а затем наложите его на шею, грудь, живот, ноги.

Одновременно поглаживайте тело через полотенце, легко массируйте его следующими приемами: поглаживанием и похватыванием с легким прижиманием. Чтобы полотенце не остывало, вновь опустите его в горячую воду и повторите приемы несколько раз. Затем наложите полотенце сзади на шею, спину, ноги, повторив приемы самомассажа.

Влага испаряется — тело остывает.

Наложите полотенце то на одну руку, то на другую, на шею или лицо, на колени или крестец.

Секунды, и полотенце уже брошено в таз. А вы заворачиваетесь в купальную простыню или халат и сидите несколько минут, наслаждаясь покоем, чувством чистоты и тепла.



Горячее обтирание дает устойчивое ощущение тепла, если вы в нем нуждаетесь. При избытке тепло через открытые поры выводится наружу. Одно и то же средство, действуя на разные организмы, приводит к различным результатам.

Минутная, секундная «припарка» раскрывает поры кожи, очищает их. При испарении, остывании поры вновь закрываются, кожа охлаждается, но чувство тепла сохраняется.

Вас интересует время дня для обтирания?

Если вы спешите на работу или на занятия, самомассаж с водой или горячее обтирание следует сделать сразу после утренней гимнастики. В свободное время, в дни отдыха отведите «умыванию» любое удобное для вас время.

Чтобы дети росли здоровыми

Кожа — важнейшая «одежда» нашего тела. Кожа ребенка более ранима и особенно нуждается в свете, воде, массировании. Прививайте малышу гигиенические навыки с раннего детства, тогда они закрепятся у него на всю жизнь.

Ветер в поле привольно шевелит травы и листья. Чтобы очистить землю от сухой травы и опавших листьев в саду, надо взять грабли. Так, утром нужно очистить кожу головы, спокойно и тщательно расчесывая волосы гребенкой, а затем частым гребнем. Вы укрепите корни волос, массируя кожу, освободите ее от отживших клеток, снимите с кожи перхоть.

Наклонись, малыш, встряхни волосами, освежи их расческой, взъерошь волосы руками и поворотами головы. Ну, а теперь аккуратно причешись.

Второе ежедневное необходимое занятие — чистка зубов и массаж десен тщательно жесткой щеткой вечером, легко мягкой щеткой утром. Прополоскай рот, горло, прочисть языком все уголки рта, как хорошая хозяйка чистит все углы комнаты. Еще, еще раз промассируй рот круговыми движениями языка. Это отличное средство для предупреждения ангин.

Корень языка составляет зев, соединяющийся непосредственно с глоткой. Движения языка укрепляют ее, придают способность противостоять инфекциям. Двигаясь, язык к тому же и самоочищается.

Ребенок очень рано проявляет желание к самостоятельности. Он жаждет сам есть и пить, одеваться и раздеваться. Его ручонки цепко держат погремушку, отправляют ее в рот, позднее он тянет туда ложку, старается удержать чашку. Еще лежа в коляске, малыш ловит свои ножки, будто хочет их обуть.

«Учи, пока поперек лавки лежит» — справедливо утверждает народная мудрость. «Формируй сложный организм ребенка воспитывающим обучением» — утверждают физиологи.

Движения помогают детям развиваться полноценно. Навыки к мышечной работе развивают и укрепляют все их органы и системы. Без активных движений, без физических упражнений невозможен нормальный рост и развитие организма, и в первую очередь нервной системы.

Движения не только действуют на анатомическое строение тканей и органов, они помогают в воспитании умственных способностей.

Любая необходимая для жизни сноровка воспитывается только в активности.

Сначала ребенок учится самостоятельно подносить ложку ко рту, затем, пыхтя и надуваясь от старания, пытается застелить свою корватку. А позднее он учится читать и писать.

Писать. Вначале это ужасно трудно. Посмотрите на дошкольника: он пишет буквально всем телом, помогая себе плечами, головой и даже... языком. У него пока еще отсутствует координация движений мелких мышц кисти. Ему надо пройти путь развития от крупных мышц плеча к более мелким предплечья, к мельчайшим, свя-

зывающим кости кисти. От крупной игрушки к мелкой, от беспорядочных движений к более точным.

«Я сам... Я сам... Я сам...» — бесконечно твердит ребенок и вертится где-то под ногами у взрослого... Но взрослый не внемлет — ведь ребенок мал, ведь он еще ничего не умеет, а главное, за ним все надо переделывать, так легче самому за него все сделать. Конечно легче, но совсем не лучше. Не следует ли быть дальновиднее?

Надо не только родить, но и вырастить. Почитайте труды А. С. Макаренко прежде, чем ваш ребенок встанет на ножки.

Ребенок еще плохо говорит, но уже отлично все понимает. «Дай ложку», — говорите вы, и он подает вам ложку, прощаетесь — машет ручкой. Никогда не забывайте об этом и следите за своими словами, поступками.

Вот молодая мать тащит ребенка за руку. Он отстает и хнычет, просится на руки. Мать не обращает на него внимания, разговаривает с приятельницей. Круглый, упитанный мальчик, ему уже наверное больше двух лет, усиливает плач. Мать, не выдержав, хватает ребенка на руки и в ярости говорит ему: «Ну что ты за ребенок, ведь обещал сам идти, ножками. Ему, видите ли, гусей смотреть надо. Больше никогда с тобой не пойду, не возьму тебя, сам ты гусь хороший». Ребенок сидит на руках у матери, блаженно улыбаясь, и наверное думает: «Гулять мы все равно пойдем, и ты меня обязательно возьмешь. Сейчас ты только грозишься». Постарайтесь не походить на эту мать.

Один взгляд на ребенка, другой на себя ради ребенка, а в конечном итоге для себя. Как научить, например, плавать, если и сам как топор до дну? Поэтому не останавливайтесь в своем развитии, познавайте, учитесь.

Пока учите плавать, будьте рядом. Научили — отойдите. Пусть ребенок сам плывет. Так во всем. Родители не луковица, которую зеленый росток выпивает до дна. Вовремя научив ребенка самостоятельности, вы и свою жизнь сможете сделать содержательней.

А как часто мы видим подобные картины: пришел ребенок на каток, развалился на лавке и подает ногу деду. Сразу, без попыток сделать все самому. Дед в три погибели согнулся, потеет, зашнуровывая ему ботинки.

Конечно, первое время вы перешнуровываете, исправ-

ляете работу юного конькобежца, приговаривая: «Все правильно, все хорошо, здесь потуже, здесь послабее шнуруй, завязываем вот так». И раз от раза делаете все меньше поправок. Показ и требование. Воспитание в обучении, а не на словах.

Потрудитесь, и вы воспитаете у ребенка полезные привычки. Умение, усилие, старание ребенка в дальнейшем помогут создать отличные органы творчества — руки, ноги, голову.

— Вот тебе ложка, вот каша, ешь! — Вы только помогаете, следите, чтобы тарелка не свалилась со стола. Пусть половина каши осталась на столе, на фартучке малыша... зато сколько старания, сколько восторга. И с каждым днем все ловчее и сильнее руки.

— Убери постель! — Да, разумеется, ее придется перестелить (только пусть ребенок не видит этого), но усилие приложено. Через две-три недели она будет убрана совсем хорошо.

Таков же путь обучения гимнастике. Вначале вы помогите ребенку играя. Ребенок, как может, повторяет за вами одно, второе, третье упражнение. Он марширует, бежит, догоняет вас. Руки его имитируют движения птицы, самолета, колеса, карусели... Он вместе с вами поет песню, декламирует, под ритм движения читает стихи. Многие выполняют упражнения, декламируя любимые стихи, которые выражают их мысли и чувства:

Грудью вперед бравой!
Флагами небо оклеивай!
Кто там шагает правой?
Левой!
Левой!
Левой!

Растет новый человек. Вы привили ему способность ежедневно производить усилия, создавать. Вы научили его ежедневно мыться, принимать воздушную ванну, делать гимнастику.

Детям пригодятся приведенные ниже специальные упражнения, необходимые для письма, тонкого ручного труда, игры на музыкальных инструментах. Полезны эти упражнения и для взрослых.

Комплекс «У стола»

1. Руки свободно лежат на столе, пальцы широко расставлены. Сначала постукивайте по столу каждым

вытянутым пальцем отдельно. Затем постучите не отрывая остальные пальцы от стола. Это труднее. Повторите упражнение, согнув пальцы. Шире расставьте пальцы. Лениво работает четвертый палец? Уделите ему больше внимания. Если на удар каждого пальца считаете до 5—10 раз, то ударяйте четвертым пальцем до 20 раз.

2. Руки лежат на столе. Поднимите кисти с расставленными пальцами так, чтобы образовался прямой угол между руками и кистями. Подержите так кисти. А теперь соедините каждый палец с большим, сильно сжимая их.

Проделайте круговые движения. Каждым прямым пальцем в одну и в другую стороны. Сначала быстро, затем медленно. Опустите руки вниз и потрясите ими.

3. Вытяните руки в стороны. Сгибайте и разгибайте пальцы рук. Теперь пальцы сжимайте сильнее и энергичнее, затем разжимайте. Сожмите в кулаки и расправляйте пальцы с сопротивлением, как будто кто-то мешает этому.

4. Опустите руки вниз, затем поднимите вверх. Повторите несколько раз. Задержите руки вверху и потрясите расслабленными кистями. Опустите руки вниз, пальцы сожмите в кулак: сделайте круговые движения кистями внутрь и наружу. Повторите упражнение 5—10 раз.

5. Руки опущены. Сделайте круговые движения плечевыми суставами вперед и назад. Плечи поднимите и опустите. Расслабьтесь, подышите минуту, посидите спокойно.

Так вырабатывается культура движений. Сильная, развитая рука легко и точно управляется с вещами. Такая рука закрывает, а не захлопывает дверь, кладет, а не бросает телефонную трубку, переставляет, а не перевозит стул! Плавно двигаются руки, укладывая, переставляя и создавая нужные вещи. Гибкие и ловкие пальцы не барабанят, а играют на музыкальном инструменте, берутся за карандаш — пишут красивым и разборчивым почерком.

Хотите вырасти, хотите поправиться!

Быстро бежит время. Вчера еще ваш сын щеголял в коротеньких штанишках, а нынче у него над губой появился пушок. А дочка? Она расплела косички и украд-

кой от старших пытается делать прически, примеряет мамины шапки, туфли. Недавно еще совершенно игнорировавшие зеркала подростки теперь подолгу критически рассматривают свое лицо и фигуру. Они нетерпеливы в своем желании поскорее стать взрослыми, они беспощадны к своей внешности. Им кажется, что и растут они очень медленно, и чересчур костлявы.

Обычно их критика необоснованна. Ныне эпоха акселерации, и наши дети, как правило, и выше, и крепче, чем были мы в их возрасте. Однако, разумеется, имеются и исключения: некоторые подростки действительно отстают в росте и недобирают в весе. Иногда это объясняется конституциональными особенностями телосложения, иногда же положение можно поправить.

Таким ребятам будет неплохо взять на вооружение полезные советы, приведенные в этой главе. Пригодятся рекомендованные специальные упражнения и людям взрослым.

Не мешайте своему росту

Подойдите к стенке и проверьте свою осанку. Казалось бы, она вполне удовлетворительна. Но пройдитесь по комнате, и сантиметр роста уже потерян, фигура стала похожа на букву «Э».

Что вы сделали, подойдя к стене? Вытянулись, будто сами себе дали команду «Стоять смирно!» А начали ходить, голову повесили, спину согнули, живот выпятили. Еще раз подойдите к стене, коснитесь ее пятками, икрами, ягодицами, спиной, затылком. Запомните правильное положение тела и старайтесь принимать его всегда — и во время ходьбы и стоя на месте. Так вы выработаете правильную осанку.

Измерьте рост сантиметровой лентой, повторите измерение через полгода.

Чтобы вырасти надо прежде всего не мешать своему росту. Не мешать свободным сочленениям позвонков, развитию суставов ног, помогать их правильному формированию? Как? С помощью движения, ежедневной гимнастики и красивой осанки.

— Я хочу поднять тебя. Как ты постараешься мне помочь?

— Подпрыгну вверх...

— Так. А кроме того?

— Потянусь вверх.

— Правильно. Потянуться — значит как бы поднять свой вес вверх мышцами туловища и бедер. При этом тело твое расправляется и всем органам в нем становится просторнее.

— Как ты можешь мне помешать поднять тебя?

— Повалюсь, словно мешок, на пол.

— Верно. И, кроме того, соберешься в комок, сожмешься.

Расслабь мышцы и останься в таком положении. Запомни свои ощущения при подобном положении тела. Когда ты обычно принимаешь такое положение?

— Когда сижу, читаю, еду куда-нибудь, стою.

— Очень прискорбно. Это положение можно принимать только для кратковременного отдыха. Длительное же пребывание в подобной позе не способствует росту, а наоборот, задерживает его. В результате круглая, сутулая спина. Мышцы на круглой спине растягиваются, и лопатки торчат в стороны, а стопа не выдерживает веса тела и уплощается. Поэтому стремись принимать отличную осанку сидя, стоя, при ходьбе и при беге.

Держать тело — обязанность мышц туловища. Будь внимателен, контролируй себя, старайся, чтобы мышцы спины и живота работали как следует, не ленись.

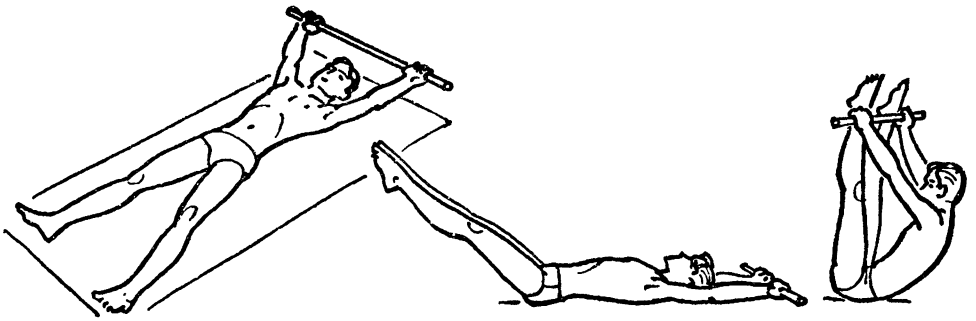
Важнейшими регуляторами роста являются нервная и эндокринная системы организма, их взаимодействие. Железы внутренней секреции тесно связаны с центральной нервной системой.

Гибкость позвоночника, «чистота» костной ткани способствуют росту человека. Комплекс целенаправленных упражнений поможет вам вырасти. Эти упражнения улучшают двигательный аппарат человека, воздействуют на шейный, грудной и пояснично-крестцовый отделы позвоночника. Условно назовем комплекс «Колесо».

Комплекс «Колесо»

Повторяй упражнения по 7—8 раз, после каждого делай дыхательные упражнения по 2—3 раза без движений.

Заниматься лучше утром, меняя комплексы примерно через месяц. Во время каникул заниматься лучше по двум комплексам: можно подряд делать их утром, можно по одному — утром и днем. Пригласи на свои занятия друзей или подруг, расскажи, научи их, будет веселее.



Упражнения в положении лежа на спине

1. Возьми палку за концы и подними руки вверх, назад и вытянись. Ноги разведи в стороны на длину палки и потянись то носками, то пятками вперед. Опусти палку на грудь и подними голову и плечи примерно на 10—20°. Задержись в этом положении на 5—6 секунд. Подними прямые ноги под углом примерно 15—20° и подержи их на весу.

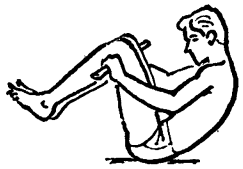
2. Подними туловище, вытяни руки с палкой вверх. Одновременно подними вверх прямые ноги. Коснись палкой ног и, опускаясь, вытянись. Продень ноги за палку и, подражая качалке, покачайся на спине. Меняй положение ног: согни их, вытяни; палка около коленей, палка около пяток. Оставь палку за головой и повтори упражнение без палки. Касаясь руками ног, соедини руки под коленями.

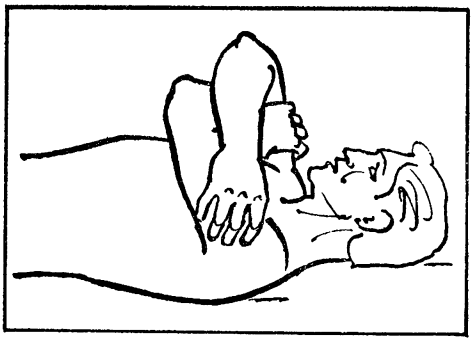
3. Вытянись и перевернись как бревно, то вправо, то влево. А теперь подними руки вверх, положи руку на руку и погладь их друг о друга. Разведи руки в стороны, положи ногу на ногу и погладь ногу ногой. Расслабь ноги. Не забывай во время и между упражнениями подышать.

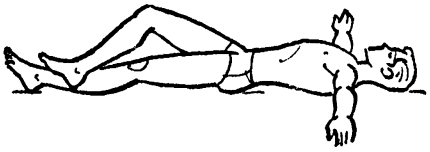
4. Встань на четвереньки: колени и руки на ширине плеч, голова опущена. Подними спину, выгни ее высоко, как кошечка, и задержись в этом положении на 5—10 секунд. Сядь на пятки, пальцы ног упираются в пол, руки на пятках, прогнись вперед. Повтори 5 раз.

Упражнения в положении стоя

5. Возьми палку за концы, подними ее вперед, вверх, заведи за спину не сгибая рук. Сделай обратное движение.







Согни левую ногу и перенеси ее через палку. Сделай обратное движение. Повтори упражнение другой ногой.

6. Сделай упражнение без палки: соединив пальцы рук. Плотно сжав ноги, расслабляя туловище, сгибаясь «падай», когда коснешься пола, гибко выпрямляйся. Если позвоночник еще не гибкий и до пола дотянуться трудно, покачивайся, как деревце на ветру.

Если занимаешься на воздухе, в лесу, то возьми мяч, сделай из веток кольцо и потренируйся, бросая мяч в «корзину». Вытягивайся, пружиня ноги, прыгай. Мяч может быть большим или маленьким, а «корзина» то ниже, то выше.

Занятия баскетболом и легкой атлетикой, физическим трудом на свежем воздухе тоже помогут тебе подрасти.

Если же ты все-таки недоволен своим ростом, не огорчайся. При любом росте можно быть сильным, стройным и ловким.

Если молодому хочется вырасти, то зрелому надо не потерять ни одного сантиметра, а пожилому не сгибаться. Известно, что и взрослые люди после систематических занятий подобными упражнениями отмечают увеличение роста на несколько сантиметров. Такое явление объясняется улучшением осанки, исправлением незамеченного искривления позвоночника, восстановлением межпозвонковых прослоек, развитием подвижности в суставах.

Лето — период наиболее интенсивного роста: обилие света, воздуха, движения. Легкая одежда не стесняет движений. Ни одного дня без гимнастики, без спортивных игр, без физического труда.

Запасайтесь силами и растите!

Полнейте на здоровье

Именно так — на здоровье. Важно не просто набрать вес (избыток веса принесет больше вреда, чем радости), важно приобрести здоровье и красивую фигуру. У ослабленных, худых людей обычно плохо развита мышечная система, организм теряет большую долю защитных свойств. Порой худощавость является еще и конституционной особенностью человека, у которого тонкие кости и длинные мышцы.

Как же из худого превратиться в стройного? Запаситесь терпением: узкая длинная мышца вынослива и может стать сильной, если ее умело развивать, но она не охотно изменяет свою форму, «испытывает» ваше терпение. Однако под влиянием упорных тренировок она медленно, но верно изменится, накопит силы. Когда количественное накопление сил будет достаточное, произойдет, наконец, и качественное изменение: заметно разовьется фигура, вы станете и стройней и сильней.

Так что же полезно добавить к вашей утренней гимнастике?

1. «Живые» гантели — свободное напряжение мышц без занятия с тяжестями.

«Живые» гантели — это предельно приятное напряжение мышц. Поднимите «тяжесть» с груди и вверх. Не сразу по 10 раз, а по 5 раз, с перерывом, затрачиваемым на спокойное дыхание. Вы должны отчетливо чувствовать, как на вдохе поступает в организм воздух, на выдохе выходит использованный, на паузе по инерции продолжается выдох, затем наступает покой.

Соответственно самочувствию в дальнейшем занимайтесь и с подлинными тяжестями. Взяв, например, в руки книги, стул, гантели, сумку с овощами, повторите указанное упражнение. Чередуйте с упражнением «руки-крылья»: руки в стороны и вверх-вниз.

2. Сухое обтирание — полировка верхнего слоя кожи.

Сухим полотенцем утром и вечером полируйте кожу: растирайте руки, ноги, грудь, спину, живот, шею прямы-

ми и круговыми движениями. Минута на 1—2 приема.

Обратите внимание на то, как вы питаетесь. Ваш желудок, может быть, и выносливый, но еще не стал сильным. Пока ешьте чаще, но небольшими порциями.

Полезно в течение дня, хотя бы на минуту, прилечь, растянуться без подушки, привести организм в состояние полного покоя. Расслабьтесь, прикройте глаза, спокойно дышите. Прогнитесь, потянитесь и еще раз расслабьтесь. Затем дайте себе команду: «Встаю!» и продолжайте свой день.

Замрите на траве, на ковре, на кушетке. Если обстоятельства не позволяют лечь, отдохните хотя бы сидя: расслабьтесь, повесьте руки, замрите.

В свободное время пойте: запишитесь в хор, пойте с друзьями.

Неутомимые и стройные ноги

Мы часто разглядываем прохожих, их лица, одежду, но редко присматриваемся к их походке. Между тем сделать это иногда полезно. Замечая недостатки в походке других, мы невольно стараемся подтянуться, двигаться легче, красивее.

Вот из автобуса вышла женщина с модной прической в нарядном платье. А походка старческая — переваливается с боку на бок как утка. Вот мимо вас прошел щеголеватый толстяк с портфелем. Вид деловой, но почему он так шаркает ботинками по асфальту? В обнимку прошествовали длинноволосый паренек и девушка в модных туфлях. Гримаска боли порой искажает ее хорошенькое личико — видимо, не так-то легко беспечно шагать на высоченных каблуках.

Ноги... Сколько забот они нам порой доставляют!

У одного пальцы с годами под влиянием тесной обуви изменили форму, у другого от постоянного хождения на высоких каблуках появились болезненные «натоптыши», у третьего стопа «расплющилась» и причиняет мучительную боль не только при ходьбе: даже стоять уже невмоготу.

Деформация стопы, к сожалению, весьма частое явление. Плоскостопие возникает от самых разных причин. Если, например, нетерпеливые родители приучают ребенка становиться на ножки раньше, чем это полага-

ется по возрасту, то мышцы стопы получают непосильную нагрузку. Уплощается стопа и под воздействием различных заболеваний, и в результате работы, требующей подолгу находиться «на ногах». Нередко человек начинает жаловаться на боль в мышцах ног после того, как он существенно прибавил в весе.

Гимнастика и массаж укрепляют связки, сухожилия и мышцы стопы. Но чтобы у вас были здоровые ноги, укрепляйте также и все тело. Крупнейшие мышцы бедра через голень натягивают сухожилия стопы, придавая ей правильную форму. А натяжение самого бедра создают мышцы туловища, наша талия. Следовательно, гимнастика туловища одновременно укрепляет и стопу, которая становится выносливее и уже не боится больших нагрузок. Стройные ноги и хорошая осанка, умение владеть своим телом — все взаимосвязано.

Молодым родителям следует позаботиться о прочном «мышечном корсете» ребенка — это вытянет в струнку и его ножки. Перед купанием полезно, положив малыша на столе или на ровной кроватке, сделать такое упражнение. Положите свою ладонь на колени ребенка, другой рукой возьмите его за ручки. Соединяйте свои руки и разводите: ребенок будет садиться и снова ложиться. Следите, чтобы колени малыша не сгибались.

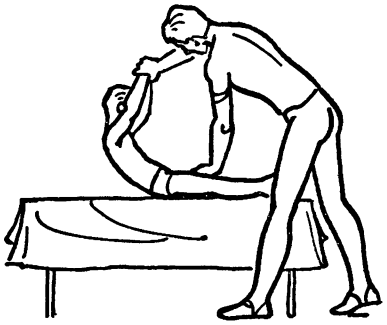
Когда ребенок станет постарше, он самостоятельно сможет ежедневно повторять упражнение из положения лежа, если вы подложите ему под спину подушку. Целесообразно и взрослым проделывать подобное движение.

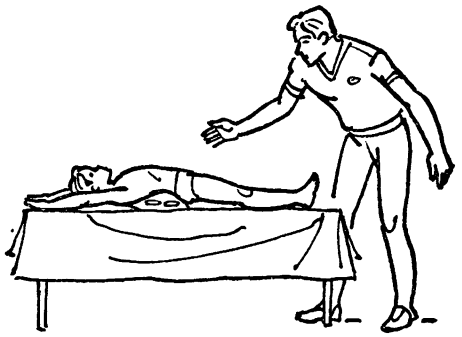
«Сложитесь», обнимая руками свои стопы, затем вытянитесь, отклонитесь, заводя руки за голову. Теперь соедините свои ноги и постарайтесь придать им правильное положение. В норме, когда ноги соединены, мышцы бедер, колени, икроножные мышцы и внутренние лодыжки касаются друг друга, оставляя между точками прикосновения просвет.

Посмотрите на свои ноги внимательно, заметьте, над какими мышцами и суставами вам следует больше работать.

В ноге 30 костей и из них 27 составляют стопу. Сколько суставов, соединений, мышц,связок! И все их следует «проработать», привести в движение.

1. Лежа на спине, «походите», вытягивая пяткой вперед одну, затем другую ногу. Повторите упражнение двумя ногами вместе. Покружите стопы вправо и влево медленно, с сопротивлением. А теперь потяните





стопы на себя и от себя. Когда потягиваете стопы на себя, соберите пальцы в «кулак». Посмотрите внимательно: опора стопы — пальцы, пятка и соединяющий их наружный край стопы. Приподнятый, выгнутый свод стопы помогает мягко, без сотрясений, передвигаться, выполняет рессорные функции.

2. Повторите предложенные выше упражнения, приподняв прямые ноги примерно на 15—20°.

3. Согните ноги. Разгибая их, работайте пальцами стопы, например захватывайте ими одеяло. Свободно согните ноги и затем разогните, энергично работая пальцами.

4. Вытяните ноги и прижмите их друг к другу. Считайте до 5 секунд. Расслабьте ноги.

Прижмите ноги к постели, считайте до 5 секунд, затем расслабьте их.

5. Поднимите ноги на 45°, носки оттяните, медленно согните ноги к животу и опять вытяните, медленно опустите.

В рабочий день делайте упражнения по 7—9 раз, в свободный, выходной день по 10—15 раз.

А как «построить» фигуру?

Встаньте по стойке «смирно». Держитесь прямее. Разверните плечи, поднимите голову, подтяните живот. Грудь поднялась, заняв свое место, а лопатки спрятались, нижние края лопаток опустились. Запомните это положение тела, почувствуйте работу мышц спины и живота. Их обязанность — держать фигуру в форме.

Встаньте перед зеркалом прямо и посмотрите на себя внимательно. Не опущена ли грудь, не клонится ли голова на сторону, не сдвинуты ли плечи вперед? Не выше ли одно плечо другого? Затем встаньте боком к зеркалу и приглядитесь: не торчат ли лопатки, не вы-

дается ли живот? Рассматривая себя, попутно и выправляйте осанку. Теперь подойдите к стене, встаньте к ней спиной и коснитесь ее пятками, икрами, ягодицами, затылком. Во время сидения касайтесь плечами спинки стула. Это правильная осанка.

От хорошей осанки к упругой походке!

1. Идите, будто плывете. Работайте ногами энергично и расслабляясь: энергично ступая одной ногой, расслабляете другую. Мягко опускайте ногу на землю, от пятки через наружный край стопы к пальцам, отталкивайтесь большим пальцем ноги. Переносите тело вперед не наклоняясь.

Продолжаем заниматься.

2. Стоя, соберите стопу в «кулак», словно хотите надеть ботинок на номер меньше обычного. Носок приблизился к пятке, свод стопы приподнялся. Сохраните «собранное» положение стопы, стоя на одной ноге. «Живой супинатор» необходим для стопы так же, как «мышечный корсет» нужен для живота, «живые гантели»— для развития плеч.

3. Стоя на одной ноге, вторую поднимите к животу и стопой сделайте круговые движения. Руки при этом разведите в стороны, пальцы сильно сожмите и разожмите. Так вы развиваете координацию движений.

4. Сядьте на пол, скретив ноги, затем поднимитесь. Сначала с поддержкой рук, затем — без нее.

Встаньте на носки. Медленно присядьте и снова поднимитесь на носки.

5. Расставьте шире ноги. Делайте медленные упругие движения стопами, будто что-то перекатываете ими внутрь и наружу. Из того же положения — ноги врозь поднимитесь на носки и постойте так, считая до 10 секунд. Затем поднимайте то одну, то другую ногу и примерно секунду стойте на носке.

6. Ходьба на месте. Ходьба на пятках, на носках, на внутреннем и наружном крае стопы (косолапо).

Поставьте ноги так, как вам удобно, и управляйте их мышцами, как парусами, то ослабляя, то натягивая их.

Затем чередуйте бег на месте и ходьбу. Постепенно обретают новую жизнь мышцы ваших ног, среди которых были очень слабые. Так образуется у вас навык правильной, красивой осанки.

А умеете ли вы держаться на воде? О плавании напоминаю еще раз не случайно — это отличное расслаб-

ление, отдых. У пловца сильные руки, сильные мышцы грудной клетки, недаром у спортсменов-пловцов наивысшие показатели жизненной емкости легких и сильные, упругие стопы.

Плавайте. В реке, в озере, в море. Если вы станете постоянным посетителем бассейна, ваш купальный сезон будет длиться круглый год. Это очень здорово! Лучшего отдыха и лечения не придумаешь. Плавайте любыми стилями и на животе, и на спине, и на боку. А захотите отдохнуть, посидите в воде. Затылок пусть останется в воде, руки заложите за голову, согните ноги и подтяните их к животу. Вот так и посидите, покачиваясь, как поплавок.

Нет поблизости ни реки, ни бассейна? Что ж, тогда можно устроить «плавание на дому». Каждое утро и каждый вечер, после сна и перед ним «плавайте». Приведите тело в состояние полного расслабления. Примите позу (на кушетке, на диване), которая наиболее свободно позволяет вам лежать. Подушку под голову не подкладывайте! Руки разведите в стороны, пятки пусть свисают, стопами легко пошевеливайте.

Когда достигнете ощущения большой легкости, свесьте и затылок с кушетки, легко шевелите кистями и стопами. Хотите быстрее? Размахивайте руками, как крыльями, ноги энергично разводите и соединяйте. Вот вы «плывете» с большой скоростью.

Итак, упругая, гибкая спина, мощное бедро, гибкая талия — залог того, что вы будете много ходить не уставая.

Следите за пищеварением

На улице стоял молодой человек с овчаркой. Люди спешили, но многие, проходя мимо, все-таки оборачивались и смотрели на собаку. Уж очень хорош пес! Холеный, сильный, с блестящей шерстью, с чутко торчащими вверх ушами. Но я смотрела не на собаку, а на ее хозяина. Смотрела с жалостью.

Молодой человек ежился, хотя было вовсе не холодно, сосал окурок, руки держал в карманах. Сер, лохмат, неопрятен, сутуловат. И подумала я: «Что же ты, дружочек, собой-то не займешься? Ведь знаешь, как это делается, раз такую красавицу вырастил, создал

для собаки отличный режим. А себя ведь тоже помыть и почистить надо и снаружи и внутри.»

Да, чтобы хорошо выглядеть, а значит и чувствовать себя, надо не только умываться и следить за своей одеждой. Приходится очень внимательно относиться к своему режиму, а следовательно, и к питанию. Нормальное пищеварение — залог хорошего цвета лица, здоровья. Оно помогает всем системам организма, и в первую очередь сердечно-сосудистой.

Путь пищи — рот, пищевод, желудок, тонкий и толстый кишечник. Полезные вещества усвоились — продукты отхода вывелись из организма. Регулярное выведение отработанной массы способствует хорошему обмену, рождению молодых клеток, а в конечном итоге продлению жизни.

Полезная привычка

Полезная привычка — наш друг. Но ее не возьмешь на прокат или в долг, не купишь в магазине. Ее надо выработать.

Известно: повторяя какое-то определенное действие систематически и достаточно долго, чтобы укрепились условные рефлекторные связи, человек добивается образования необходимой, полезной привычки.

Гигиенисты много пишут о полезной привычке утром и вечером умываться и чистить зубы. Но, видимо, из какой-то ложной стыдливости умалчивают о необходимости очистить кишечник и мочевой пузырь. Между тем это жизненно необходимая привычка.

За 6—8 часов, пока вы спали, в организме усваивались полезные и выделялись отработанные вещества, которые надо вывести через кишечник, мочевой пузырь.

Не привыкайте к задержкам стула, переполнению желудка и кишечника. Полезную привычку своевременного стула постарайтесь воспитывать с детства. Дети охотно следуют разумному. Если ребята откровенны с вами, они пожалуются на запоры. А запор предвестник геморроя. Боли и зуд мучительны, портят характер, сказываются на успеваемости, а в дальнейшем на работоспособности.

Если режим дня устойчив, исчезают причины, отрицательно влияющие на процесс пищеварения. Если вы, скажем, привыкните в одно и то же время питаться, то будете уже примерно знать, когда вам следует пойти в туалет.

Допустим, вы работаете с 9 до 18 часов, обедаете в 14—15 часов, ужинаете в 20 часов. Приучите себя к точному времени действия желудка, при вашем режиме посещайте туалет в 7 часов утра. Если вы работаете с 8 до 17 часов, обедаете в 11—12 часов, идите в туалет в 8—9 часов вечера, не откладывая до утра.

Мозг — штаб поведения — поручает своим «помощникам» проследить за выполнением этого задания. Зная эту закономерность, рациональнее организуйте свой режим дня.

Упорядоченное питание чередует активность желудка и кишечника, обеспечивает им отдых, а следовательно, сохраняет силы для производимой работы.

Вы твердо усвоили, что процесс питания состоит из поступления питательных веществ и выделения остаточных обменных веществ. Не ожидая позыва — его может и не быть при малой или чрезмерной активности, — идите в туалет, когда пришло время, назначенное вами. После туалета обязательно подмывайтесь.

Если у вас склонность к запорам, включайте в свой рацион продукты, способствующие пищеварению, например свеклу во всех видах, сырые овощи, свежую несладкую простоквашу. А такую пищу, как рис, шоколад, мягкий хлеб, старайтесь не есть.

Помогут справиться с задачей регулярного выведения обменной массы приемы самомассажа, достаточная активность и покой, режим питания, применение ряда упражнений (часть их уже вы знаете, они приведены в комплексе «Утро» — 7, 8, 10, 13, 14, 15), ходьба, бег, дыхательная гимнастика. Способствует перистальтике кишечника и использование простой грубой пищи: чем грубее пища, тем сильнее движения мышц кишечника. Полезно, когда пища получает предварительную механическую и химическую обработку в полости рта. Это возбуждает образование слюны, желудочного сока. Помочь пищеварению может и глоток воды между делом — он дает толчок для продвижения массы к выходу.

Рассказывает один из моих пациентов: «Утром и вечером я помогаю кишечнику разными приемами, иначе ему трудно справиться с работой. Я высоко поднимаю одеяло, расправляя его, низко опускаю, когда покрываю им постель, стараюсь наклоняться и вправо и влево. Я легко двигаюсь, убирая вещи на место. Легко, чтобы сохранить «раскрытое» состояние тканей.

В моей гимнастике много дыхательных упражнений.

Активная работа диафрагмы, одной из основных дыхательных мышц, тонизирует перистальтику тонкого и толстого кишечника».

Замечено, что как сидячий, так и напряженный физический труд способствует появлению запоров. И неподвижность и чрезмерно повышенная напряженность нервно-мышечного аппарата — враги нормального пищеварения. Нередко на запоры жалуются как канцелярские работники, так и грузчики, и артисты балета.

При образовании задержки в желудке отмечается отрыжка, неприятный привкус во рту, обложенный язык, потеря аппетита.

Если задержка образовалась при переходе в толстый кишечник, наблюдается вздутие живота, боли в кишечнике, чувство общей тяжести.

Физические упражнения, приведенные здесь, помогут вам тонизировать желудок и кишечник, научат ткани расслабляться. Итак, наступило утро. Проснувшись, вы направляетесь в туалет, чистите зубы, полощите рот, горло водой, иногда раствором питьевой соды или календулы.

Теперь ложитесь и приготовьтесь к упражнениям.

Комплекс «Пищеварение»

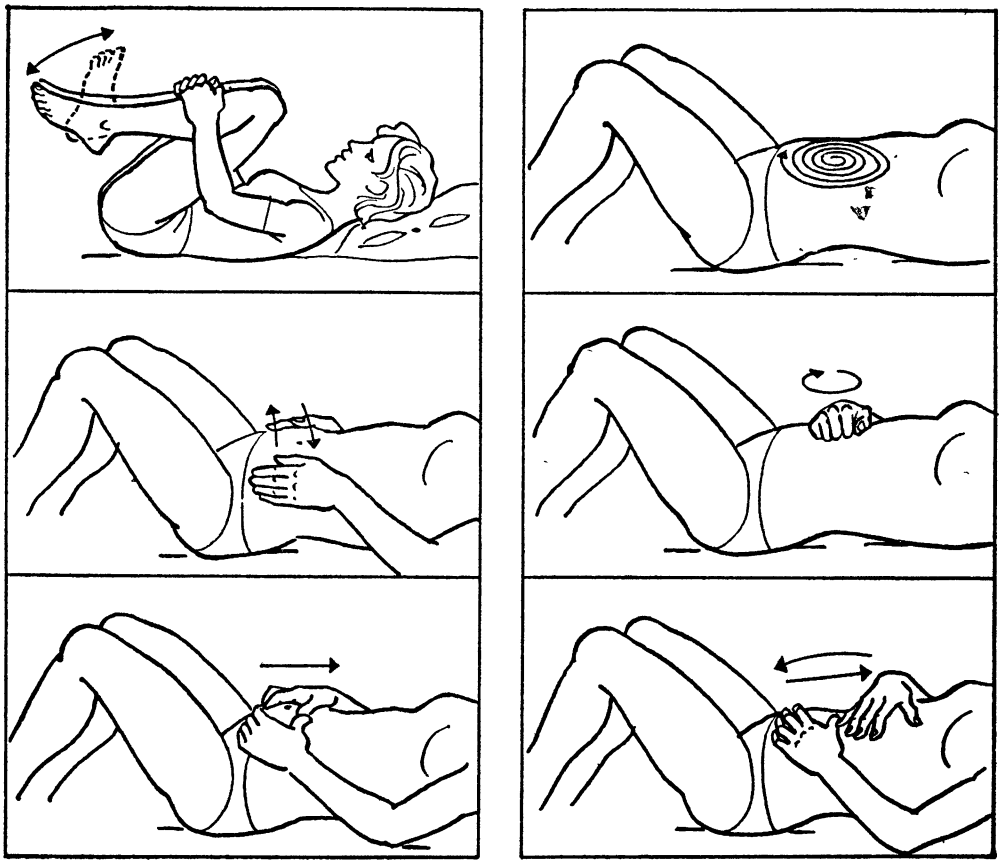
1. Подтяните ноги к животу и обнимите их руками. Полежите в этом положении, подышите. Продолжая лежать, потяните стопы на себя и от себя. Медленно, спокойно. Еще раз подышите.

2. Опустите ноги и погладьте живот в направлении часовой стрелки, по спирали, от пупка к бокам. Согните ноги и повторите такое же поглаживание. А теперь положите ладони по бокам живота и слегка подавайте живот вправо, влево. Согните пальцы, положите кисть чуть ниже пупка и сделайте легко несколько круговых поглаживаний сначала правой, затем левой рукой в направлении часовой стрелки. Положите ладони на низ живота, большие пальцы у пупка. Начните похватывание мышц низа живота.

3. Опустите ноги, подышите, погладьте живот по часовой стрелке легкими поверхностными движениями.

4. Положите ладони на живот, подышите. Контролируйте руками движение диафрагмы и верхней стенки живота во время дыхания.

5. Положите ладони так, чтобы мизинец правой ру-



ки был на пупке, а большой палец на груди. Ладонь левой руки — внизу живота. Подышите, на выдохе подтяните слегка низ живота. Достаточно.

6. Оставьте ладони на животе. Проглотите слюну. Делайте языком, губами сосательные движения. В их ритме шевелите ладонями на животе. Сосательные и глотательные движения мышц рта передаются по пищеводу в желудок, из желудка в тонкий кишечник. Глотательные движения, элементы массажа живота рассчитаны на щадящую тонизацию перистальтики.

7. Встаньте с постели, походите, передвигайте ноги не от колен, а от бедер, ягодиц, от талии. Руки свободны. Каждый шаг включает в активность брюшной пресс, улучшает обмен в области живота, помогая перистальтике кишечника.

8. Подскоки на месте, во время которых постарайтесь слегка расслабить брюшные мышцы. Легко невысоко подскакивайте то на одной, то на другой ноге. Затем на обеих ногах.

9. Вращения туловища для вытягивания и сжатия

кишечника делайте справа налево: ноги на ширине плеч, руки свободны. Сядьте, расслабьтесь, подышите.

Первые дни повторяйте упражнения по 8—10 раз. А через неделю — две до 15—20 раз. Дыхание свободное. Вначале занимайтесь и утром и вечером (эти упражнения укрепят и ваш сон). При улучшении пищеварения занимайтесь утром по комплексу «Утро», а вечером, перед сном, специальными упражнениями.

Все нормальнее становится перистальтика мышц желудка и кишечника. Появился приятный вкус во рту, никакой тяжести после еды. Аппетит нормальный, насыщение наступает быстро.

Не переедайте!

Ученые утверждают, что приход энергии в организм человека в виде пищи должен соответствовать ее трате. Следовательно, норма питания, то есть количество получаемых организмом калорий определяется возрастом человека, количеством и качеством труда, строением тела.

Когда дети прибавляют в весе, родители радуются— растет человек, формируется. Норма питания высока, и это закономерно: сколько энергии уходит на рост, развитие!

Но вот организм сформировался, человек вырос. А норма питания не снизилась, а даже наоборот, увеличилась. В итоге деформируется фигура, появляется одутловатость, портится походка, и все это влечет за собой появление различных заболеваний.

Я часто слышу: «Всегда так питался и не полнел, а теперь сам не пойму, что происходит». А ведь все просто: избыток полученной организмом пищи приводит к ожирению.

После 25 лет снижение нормы питания необходимо. Но подходить к этому следует индивидуально. Общая же закономерность такова: снизьте норму питания на четверть своего обычного рациона, если же вы чувствуете, что и активность ваша уменьшилась — на половину рациона.

Как-то я услышала в столовой такой разговор:

— Ты много ешь, но не толстая.

— А я поем и за работу, а ты поешь, да отдохнешь, а потом еще поешь.

Сопоставьте питание со своим поведением. Есть ли равновесие между поступлением и расходом энергии? Занимаетесь ли вы физическим трудом? Все проанализировав, установите свою норму питания. Не забывайте о постоянном самоконтроле: критически рассматривайте в зеркало свою фигуру, регулярно взвешивайтесь. Сегодня стрелка весов показала 64 кг, завтра — 64 кг, но вот прошло несколько дней и вес ваш увеличился — 64 кг 500 г. Подумайте, что изменилось в вашей жизни. Если вы устали — снизьте активность и норму питания, если были чрезмерно пассивны — увеличьте активность или снизьте норму питания.

— Я неравнодушен к сладкому. Что же делать?

— Помочь себе ограничить любимое блюдо можете только вы сами. Наложите запрет на него. Скажите себе: «Не хочу болеть! Хочу быть здоровым и красивым». Самовнушение сделает вас равнодушным к сладкому. И наоборот, вкусным вам покажется слегка подсушенный хлеб. Он укрепляет десны, усиливает жевательные мышцы, способствует выделению слюны.

— У меня широкая кость, я высокий, плотный — без мяса не могу.

— Вы правильно заметили: строение тела у всех разное, поэтому и вкусы и аппетиты разные. Один человек насыщается овощами и фруктами, другой только мясом. И в том и другом случае питание может быть нормальным.

— А как вы относитесь к лечению голодом?

— Положительно отношусь. Главная еда, без которой человек не может жить — воздух, вода, движение. Во время голодания они предлагаются в избытке. Вода, самой разной температуры (по желанию) — на завтрак, обед и ужин, прогулки на свежем воздухе, лечебная (щадящая) гимнастика — 3—5 раз в день. Голода как полного отсутствия энергетических процессов нет. Прекращается поступление пищи, внутреннее питание продолжается за счет запасов организма. Причем организм как рачительный хозяин расходует в первую очередь ненужные запасы. Лечение голодом при пониженной активности не дает положительных результатов. И даже наоборот, приводит к страданиям. Почему? Дыхание, движение, вода способствуют внутреннему питанию.

Разовое переедание хорошо снимается однодневным голоданием, многодневное переедание требует более

длительного лечения в стационаре. Но помните, в любом случае проводить лечение голодом следует под наблюдением врача.

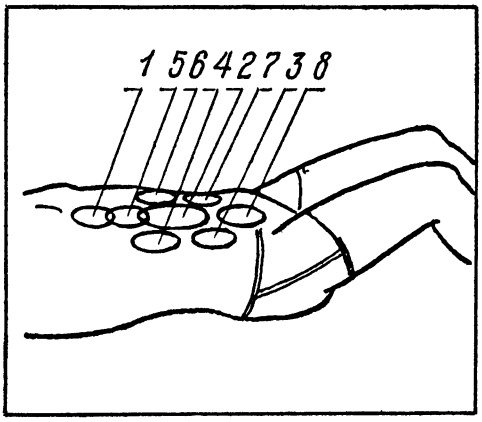
Помогут нормальному пищеварению и рекомендованные специальные упражнения и приемы самомассажа.

Продолжим занятия.

Освободите мочевой пузырь и кишечник. Выпейте неспеша полчашки воды. Холодной или горячей? По желанию.

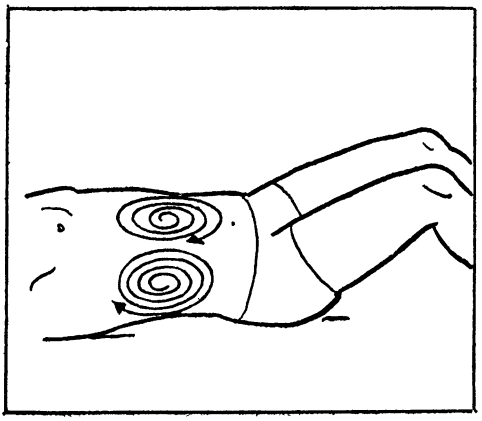
Упражнения в положении лежа

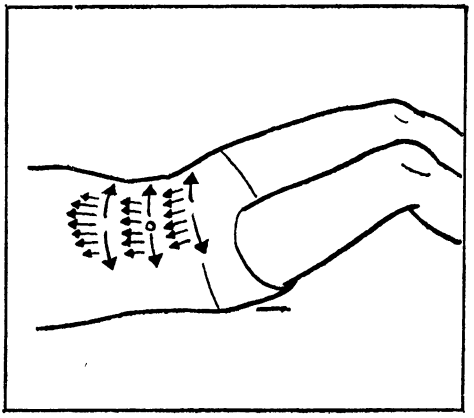
1. Лежа на спине, согните слегка ноги и погладьте живот небольшими кругами. Поглаживайте желудок (1), тонкий кишечник (2), толстый (3, 4, 5), сигмовидную и прямую кишки (6, 7, 8). По 5—7 раз. Подышите. Дыхание диафрагмальное. Повторите упражнение, но вместо поглаживания делайте потряхивание в том же направлении. По 5—7 раз. Вытяните ноги. Подышите.

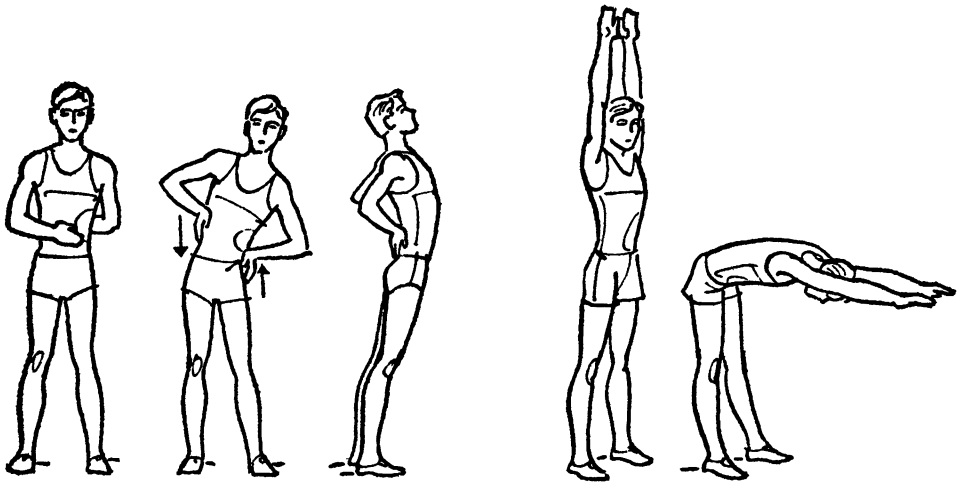


Пальцами рук погладьте тело от груди до бедер, вверх-вниз. 10—15 раз. Круговые поглаживания.

Согните слегка ноги, приподнимите таз. Пальцами рук легко и мягко прогладьте справа налево под ребрами, затем по







линии пупка, потом ниже его. По 5—7 раз. Вытяните ноги, руки за головой, потянитесь, подышите. Дыхание диафрагмально-грудное.

2. Согните обе ноги на живот и подвигайте ими, будто работаете педалями велосипеда. 10—15 раз. Закончив упражнение, еще раз освободите мочевой пузырь— вы помогли его наполнению.

Упражнения в положении стоя

3. Ходьба на месте. В движение включите бедра, ягодицы. Руки свободно взмахивают в такт ходьбы. Переходите на подскоки: на одной ноге, на другой, на обеих ногах — и снова ходьба на месте. Дышите.

4. Упражнения «Пояс». Ладонь одной руки на животе, тыльная сторона кисти другой на пояснице. Погладьте талию вправо-влево, слегка поворачиваясь так же то вправо, то влево. 10—15 раз.

Ладони на талии с боков. Погладьте бока, наклоняясь то вправо, то влево. 10—15 раз.

Ладони на пояснице. Прогнитесь назад примерно на 15°. Затем наклонитесь на столько же вперед. Поглаживание поясницы 10—15 раз.

5. Поднимите руки вверх, соединив над головой. Сохраняя это положение, наклоняйтесь вперед, выпрямляйтесь. 10—15 раз.

Походите. Подышите. Дыхание — диафрагмальное.

Лет до ста расти...

А можно и еще дольше. Век — не предел человеческой жизни. И это правильно не только для южных горных районов нашей страны, где больше всего долгожителей, где прекрасные климатические условия, чистый целебный воздух. Расти до ста лет могут жители любого уголка нашей планеты. Над проблемами продления жизни работает целая армия ученых-геронтологов.

Но речь идет не только о том, как продлить жизнь, а как продлить молодость. Как на протяжении долгой жизни оставаться примерно в том же физическом и духовном состоянии, в котором находится человек 40—45 лет.

Один из главных путей достижения «вечной молодости» — физическая культура. Она ликвидирует старость как дряблость. Пользуясь ее средствами, человек может до последнего своего часа жить активно, самостоятельно, творчески.

Не менее важна и психологическая тренировка. Настраивайте себя на долгую жизнь, чаще думайте о том, что ваш срок — минимум сто лет. Поэтому берегите, не портите по пустякам нервы себе и другим. Ваше хорошее настроение, которое, несомненно, передается окружающим, — залог долголетия. Подарив собеседнику всего-навсего приятное слово, успокоение, вы дарите и ему, и себе несколько недель, а может быть, и месяцев жизни.

Вы иногда жалуетесь на свой возраст? А здоровье у вас отменное, работа интересная. Но вы считаете себя стариком. Почему? Наверное, еще очень живуче устаревшее мнение: в 50 лет поздно что-либо начинать, за что-либо браться, изучать, увлекаться. Это не верно и вредно. Живите полной жизнью пока бьется сердце. Не считайте, что в 40 или 50 лет вы уже состарились. Это не старость и не подступы к ней. Это тоже молодость. Пусть вторая, пусть по своим физиологическим процессам несколько отличающаяся от первой, но в конечном счете зрелому человеку доступны те же радости жизни, что и молодому.

В 45—55 лет у женщин и мужчин наступают годы климакса, переходные годы из одного биологического состояния в другое. Когда переход от молодости к зрелости заканчивается, организм человека продолжает свою работу в несколько ином ритме, но совершенно

исправно. Разумеется, в том случае, если вы пользуетесь средствами физической культуры. Напомню, что спорт, гимнастика — не самоцель, а средство продления активной жизни. Гимнастика помогает пожилому человеку легко и быстро приспосабливаться к физиологическим изменениям.

Годы юности можно сравнить с восхождением по горному склону, требующим от человека большого физического и духовного напряжения. Годы зрелости похожи на долгий путь по горному плато. Без головокружительных высот, подъемов и спусков жизнь идет в более спокойном темпе, но не становится от этого бедней. Путь по плато не менее богат впечатлениями, чем трудный путь восхождения.

Чтобы путь по плато был долгим и приятным, человек изучает себя, развивает свою волю и интересно организует жизнь. А в результате сохраняет сильное гибкое тело, зрение, слух, мудрую голову, доброе сердце — упраздняет старость.

А каковы же ее признаки? Вдруг лень, а затем трудно стало ходить, умываться, встречаться с друзьями. Через некоторое время появится слабость, бессилие, следствием которого будет нечистоплотность, нетерпеливость. Все вдруг начнет восприниматься с раздражительностью, мнительностью, подозрительностью. Это приведет к плохому настроению, окружающие станут считать, что у вас портится характер.

Внимательно отнеситесь к этим приметам лет. Проанализировав их, вы сможете предупредить развитие отрицательных привычек.

Не забывайте выполнять комплекс «Утро», заниматься упражнениями из дополнительных комплексов. Старайтесь, если представится возможность, попеть, потанцевать.

Наиболее частые заболевания в пожилом возрасте — радикулитного характера, поэтому необходим уход за поясницей, за крестцом, которые от многих лет жизни претерпевают различные изменения. Внимательно изучите раздел «Предупредите радикулит» и комплекс «Профилактика».

Предупредите радикулит

Позвоночник состоит из 33 позвонков. Он подвижен, и вы можете делать наклоны вперед, в стороны, сгибаться, разгибаться, поворачиваться.

Наибольшей подвижностью обладают позвонки поясничного отдела. Найдите свои пять поясничных позвонков. От последнего ребра протяните руку к последнему грудному позвонку. От него вниз начинается первый поясничный позвонок. Затем второй, третий, четвертый, пятый. Ниже расположен крестец.

Наклонитесь слегка вперед и прощупайте «тело» каждого поясничного позвонка. Между позвонками расположены упругие, эластичные хрящевые прокладки — межпозвонковые диски.

Мы бегаем, прыгаем, но болей при этом не испытываем: строение позвоночника смягчает приземление.

Поясница держит наш вес, а при подъемах тяжестей нагрузка на нее увеличивается. Чтобы противодействовать нагрузке, сохранить форму и «качество» позвонков и межпозвонковых дисков, связки и мышцы в области поясницы должны обладать большой мощностью и гибкостью.

Следовательно, сначала станьте сильными и крепкими, а затем уже нагружайте позвоночник. Систематически следите за своим весом. Большой вес постоянно перегружает поясницу.

Ваш сын решил стать сильным и тянется за гирей и штангой? Очень хорошо. Но пусть сначала несколько месяцев позанимается дыхательной гимнастикой, самомассажем, делает утреннюю гимнастику — тогда он сможет принять посвящение в Геркулесы.

Поясница нуждается в отдыхе, а отдых для нее — положение на четвереньках. Стоя на четвереньках, можно читать, заниматься. Перед вами книга, газета, колени на сиденье стула, согнутые руки на столе. Под колени и локти можно подложить подушечки. Высокое положение поясницы — это разгрузка и лечение ее. Пользуйтесь этой позой при всяком удобном случае. Например, смотря телевизор, слушая радио.

В выходной день на несколько минут растянитесь на ковре, на кушетке без подушки, расслабьтесь. Перед едой полезно полежать, подложив подушку под голову и под ноги. Отдыхом является умелая ходьба, разумеется, если у вас правильная осанка и мышцы туловища поддерживают вес тела, разгружая поясничный отдел позвоночника. Ритмичны, согласованны движения ног и рук. Для такой маршевой ходьбы одежда должна быть удобной. Тяжелую шубу, пригодную разве что для поездки на извозчике, замените на современную легкую.

При обострении радикулита необходим относительный покой, удобное положение тела, сухое тепло. При улучшении вашего состояния — специальная гимнастика, ходьба. При выздоровлении — усиленная гимнастика, ходьба, бег, спортивные игры. Все это повышает сопротивляемость организма к охлаждению, простуде, инфекции.

Душ переменной температуры, купание в реке, в бассейне — отличное средство от радикулита, если вы прошли курс профилактики. Купание усиливает защитные средства против заболевания, предупреждает рецидивы.

Комплекс «Профилактика»

1. Ложитесь на спину и подложите под поясницу подушку. Расслабьтесь. Затем поднимите и опустите туловище: руки опущены, руки за головой, руки вверху. Усложняйте упражнение постепенно. Повторяйте от 2 до 10 раз, в зависимости от самочувствия. Дышите.

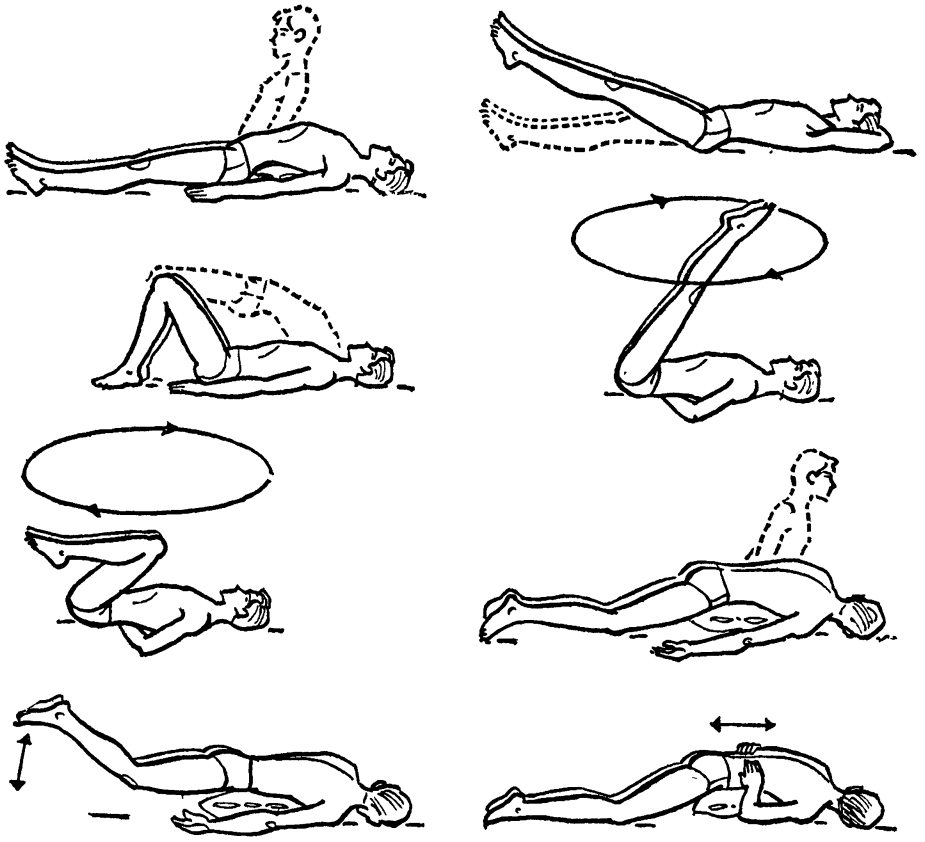
2. Поднимите прямую ногу вверх, носок потяните на себя, медленно опустите ногу. Повторите то же другой ногой.

Лежа на спине без подушки, руки за головой, носки потяните на себя. Поднимите левую ногу примерно под углом 45°, к ней присоедините правую. Затем опустите сначала левую, потом правую ногу. Лежа на спине, согните ноги. Поднимите немного таз и опустите. Повторяя упражнение, все выше и выше поднимайте таз. Когда выпрямится спина до упора в плечи, задержитесь в этом положении несколько секунд и медленно опуститесь.

3. Руки подложите под крестец, вытяните прямые ноги вверх и описывайте ногами круг диаметром приблизительно в метр. В одну сторону, в другую. Согните ноги к животу и повторите упражнение. Таким образом вы массируете крестец, а заодно и кисти. Ладони поворачивайте то вверх, то вниз.

4. Повернитесь на живот. Подложите подушку под живот, расслабьтесь. Поднимите голову и плечи несколько раз, руки опущены. Затем постепенно поднимайтесь: выше, еще выше и медленно опускайтесь. Почему медленно? Чтобы длительнее поработали мышцы и связки, прикрепленные к позвонкам, окрепли, стали сильнее.

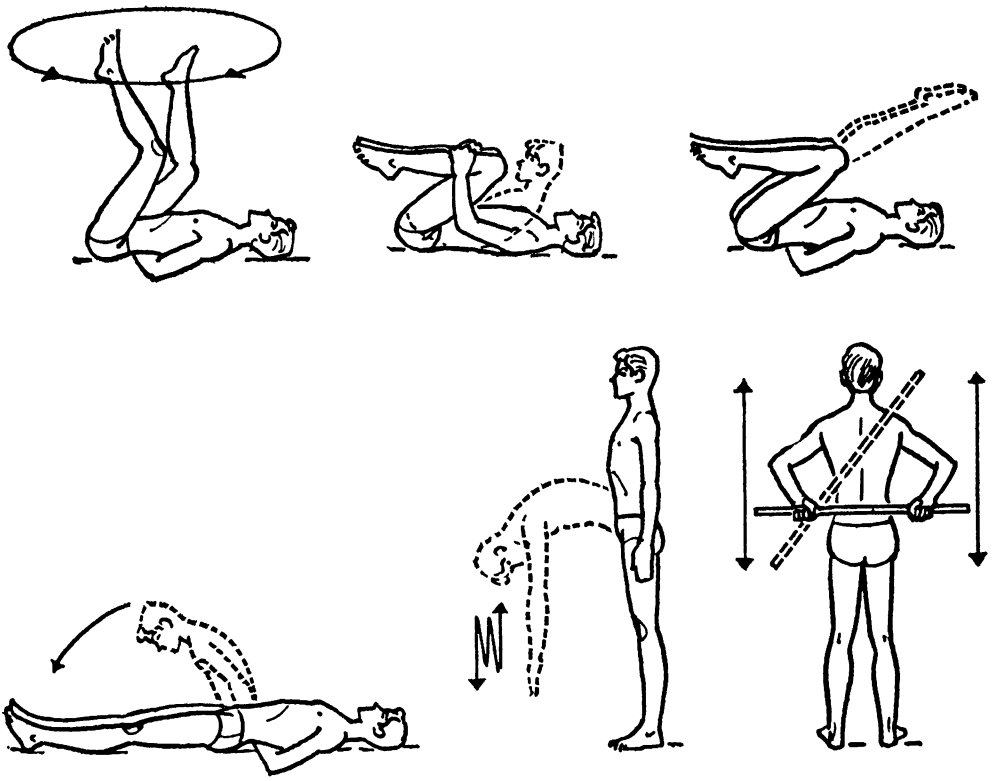
Повторите это упражнение в более быстром темпе. Подышите. А теперь поднимите только ноги, опустите. Вначале совсем немного, а потом все выше поднимайте



ноги, задерживая их на высоте несколько секунд и медленно опуская. Легко разгладьте руками крестец и поясницу.

5. Встаньте на колени. Согнитесь немного вперед и продолжайте самомассаж одной и другой рукой попеременно, слегка повернувшись в сторону поглаживающей руки. Направление: по кругу в обе стороны, затем вверх и вниз, ладонью и согнутыми пальцами. Затем двумя руками. Вначале поглаживайте легко, потом сильнее и снова переходите к поверхностному поглаживанию. Довольно. Подышите без движений. Опуститесь на пятки и повторите поглаживание двумя руками. Пальцы находят межкостные углубления и проводят точечное поглаживание. Ладонями, кончиками пальцев и согнутыми в кулак пальцами погладьте обе ягодицы. Промассируйте тазобедренный сустав.

Сядьте, ноги опустите и двумя руками, широко расставив пальцы, растирайте низ поясницы и крестец. Сильные пальцы повторяют точечные винтовые движения. Постепенно с развитием силы рук этот прием самомассажа будет особенно эффективен.



Встаньте и дополните массаж похлопыванием. По пояснице, по крестцу, по ягодицам всей ладонью легко и несколько сильнее. Заканчивайте легким поглаживанием. Поглаживайте и похлопывайте в положении стоя бедра, живот, бока. Давая рукам отдохнуть, потянитесь, подышите, поднимите руки вверх и в стороны. Или положите согнутые руки на стол, ноги широко расставьте, прогнитесь и подышите в этом положении.

6. Походите на носках, а затем в полуприседе и в приседе. Переходите на обычную ходьбу. Делайте упражнения от 2 до 10 раз вначале и до 15 раз по мере тренированности. Более трудные для вас упражнения вначале пропускайте.

Прекрасным средством лечения и целебным трудом являются для вас «постирушки». Надо только, чтобы таз стоял на табуретке высотой до бедер. 10—20 минут в присогнутом положении, с прогреванием рук и с покачиванием позвоночника — отличное упражнение.

После выздоровления мышцы спины можно укрепить работая в саду, на огороде: копайте гряды, работайте с граблями. Полезно также убирать снег, протирать полы. Включите в комплекс следующие упражнения.

7. Лежа на спине, руки под крестцом, делайте высокие круговые движения ногами. Повторите эти же движения, опустив ноги примерно на 45°.

8. Согните ноги к животу, охватите их руками и полежите так, спокойно подышав, а затем притяните голову к коленям и тоже полежите, подышите. Опустите голову и выпрямите ноги, потянитесь, подышите.

9. Согните ноги к животу, затем вытягивайте их вверх и назад за голову. Полежите, руки под поясницей, подышите. А теперь вытянитесь. Руки под поясницей. Упираясь руками в пол (постель), садитесь, головой тянитесь к ногам. Затем медленно ложитесь. Действие этого важного упражнения эффективно при многих недомоганиях.

10. Встаньте, нагнитесь ниже, расслабляйте мышцы спины. Пусть туловище повиснет, как ива, и руки коснутся пола. Покачивайтесь вверх-вниз, медленно разгибайтесь с сопротивлением, как будто вы поднимаете груз.

11. Возьмите палку и растирайте ею спину, поясницу, крестец. Опираясь о палку, медленно приседайте и вставайте.

Если у вас большой вес, «живот» — повторяйте приседания ежедневно по 20—30 раз. Это поможет вам улучшить фигуру. Тучные люди должны этот комплекс делать попеременно с комплексом «Утро».

Классические упражнения для талии

Эти упражнения должны входить в комплекс «Утро», но так как они требуют подготовленности, включайте их в свои занятия не сразу, а спустя 1—2 месяца.

Выполняйте упражнения по 1 разу, затем по 5, 10.

Подтягивание на перекладине.

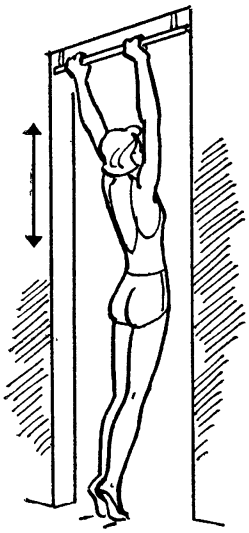
Отжимание от земли.

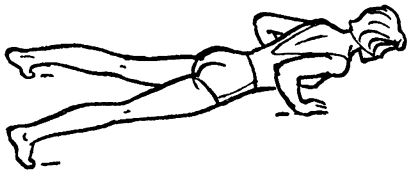
Приседание на одной ноге.

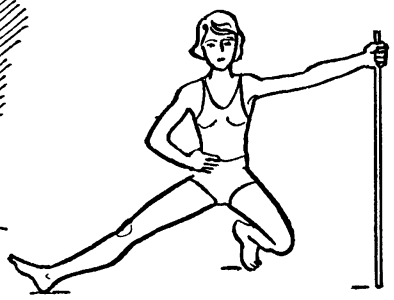
Угол в упоре.

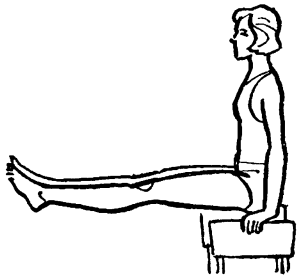
Наклон, ладони на земле. Наклон, ладони на пятках.

Выпрямитесь, подышите. Стоя на месте, поиграйте крупными мышцами тела, проверьте их «наличие»: вот мышцы спины, груди, ягодиц, бедер, икроножные, двуглавая, трехглавая плеча... Вдох, выдох — широко от-









кройте рот, шепотом произнесите «а», пауза-покой.

Сократите и расслабьте мышцы живота 10—20 раз. Вытянитесь вверх, руки свободно опущены.

Повторите еще раз упражнения для талии и убедитесь, что делаете их лучше, точнее.

Комплекс «Вашим прабабушкам»

Научите гимнастике своих старших. Они, может быть, забыли, как это делается. Рекомендованные здесь упражнения особенно полезны тем, у кого после болезни ослабли руки и ноги.

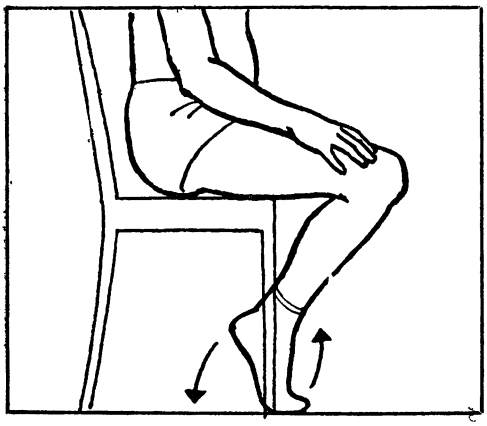
Упражнения в положении сидя

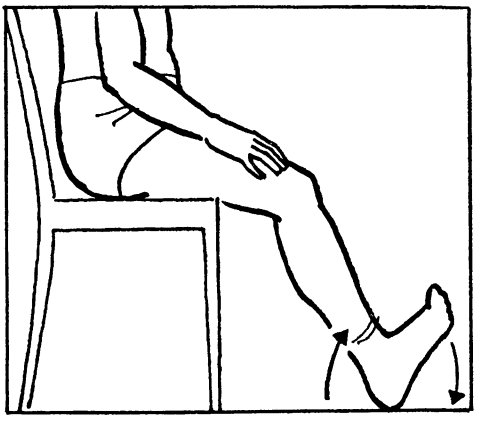
1. Стопы на полу. Руки на коленях. Медленно поднимите пятки и, задержав их в этом положении, посчитайте до пяти. Так же медленно опустите пятки. Затем поднимите носки и так же задержите их в этом положении. Подышите: вдох — через нос, выдох — через рот, пауза — расслабление, покой.

Подвиньте ноги вперед так, чтобы между голенью и бедром образовался тупой угол. Снова поднимайте пятки, затем носки. Повторите эти упражнения по 5—7 раз.

2. Привстаньте и несколько раз пересядьте со стула на стул.

3. Придерживаясь за спинку стула, встаньте и по-





стойте. Считайте до десяти. Переступите с ноги на ногу. Медленно опуститесь.

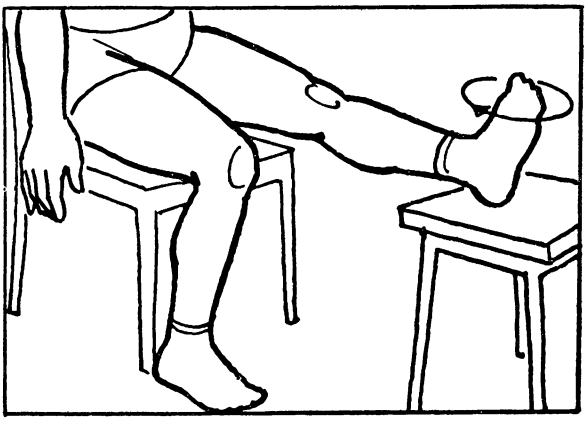
4. Разглаживайте колени ладонями снаружи и внутри, вниз и вверх. Потрите кисти рук друг о друга, как будто вы их моете. Повторите каждое движение по 10 раз. Опустите руки, расслабьтесь, подышите.

5. Выпрямитесь — вдох, опуститесь — выдох, пауза. 10 раз. Медленно поверните голову направо, затем налево. 3—5 раз.

6. Положите ногу на сиденье другого стула, выпрямите колено. Двигайте носок то к себе, то от себя. Сгибайте и разгибайте пальцы ног, поворачивайте стопу вправо-влево. Затем сделайте стопой кругообразные движения. Двигайте носок к себе и от себя, одновременно сгибая колено.

Вначале делайте эти упражнения по 1—2 раза, а когда их хорошо освоите — по 10—15 раз.

7. Снимите со стула ногу и опустите ее на пол. Затем снова положите на стул. Повторите несколько раз, сгибая и разгибая колено. Поменяйте ногу.



Несколько недель регулярных занятий — и палка брошена. Вы ходите по комнате, по квартире без ее помощи. А в планах уже прогулки на свежем воздухе. Если хотите легко и свободно сопровождать внуков за грибами, включите в упражнения ходьбу по комнате на коньках (чтобы не испортить пол, воспользуйтесь чехлами).

Надев ботинки, хорошо зашнуруйте их. Встаньте и сделайте несколько шагов. Постепенно вы сможете увеличить продолжительность ходьбы на коньках до 5—10 минут. Это очень хорошее упражнение для укрепления голеностопного сустава и мышц ног.

Вечером, перед тем как ляжете спать, повторите пройденные вами упражнения. Сделайте их и утром, как проснетесь.

Активность и покой

На улице слышно, как в школе звенит звонок — это закончились уроки. Немного погодя из ее дверей начинают выходить ребята. Нет, они не выходят. Они выбегают, шумят, кричат. В руках у них будто и не портфели, а мячи, которые летят в стороны, сабли, которыми они сражаются. Дети двигаются после 5—6 часов сидения за партами и размышлений.

А вот другая картина. Идет ученик из школы будто больной, а рядом с ним мать или бабушка несет в одной руке его портфель, а в другой сумку с продуктами. Мальчику сделать усилие на свежем воздухе, хотя бы неся свой портфель — лекарство. Но родные лишают своего ребенка этого, желая, по-видимому, добра: ведь ребенок устал в школе, пусть хоть сейчас прогуляется налегке, отдохнет.

Как часто мы совершаем подобные ошибки. А их можно избежать, если задуматься о том, как правильно организовать отдых, а следовательно, и труд, который занимает такое большое место в нашей жизни.

Физиологи часто призывают нас учиться у природы. Посмотрите, как работает ваше сердце: сокращение — расслабление, активность — покой. Вот какой рациональный режим изобрела мудрая природа. А человек? Как быстро он утомляется! И причина этого зачастую в том, что он не придерживается режима, подсказанного природой, — рационального чередования активности и покоя.

В организме человека 5 литров крови. Работает он или находится в состоянии покоя — количество крови остается неизменным. Однако снабжение ею различных органов неодинаково. Все капилляры раскрываются и наполняются кровью лишь во время активной деятельности какого-либо органа (желудка, мозга) — так «подвозится» питание, необходимое для его работы.

Представьте, как увеличивается количество наполненных сосудов в районе работающего органа, а человек все продолжает одностороннюю деятельность. (Так бывает, например, во время экзаменационной сессии.) В результате наступает переутомление. Уставшая голова пульсирует, все думает, все «пишет» формулы, считает, запоминает. Наконец, человек кончает работать, хочет отдохнуть, поспать и... не может. По инерции в мозг продолжает поступать обилие крови. Бессонница. Но это еще полбеды. Если же переутомление будет регулярным, в организм человека проникает болезнь, которая метко поражает уставший, а значит, ослабленный орган.

Как и односторонняя деятельность, опасна для организма человека пассивность. Она влечет за собой развитие так называемых «А»-процессов: атонии (ослабление тонуса тканей), атрофии (уменьшение ткани в размере из-за длительного бездействия), адинамии (бессилие).

Избежать подобных явлений можно, организовав свою жизнь так, чтобы она была достаточно разнообразна. В этом и заключается физкультурный образ жизни, который призывает человека к всестороннему развитию.

Переходите от умственного труда к физическому, от труда к отдыху, например активному, затем пассивному, и наоборот. Переключаясь с одного вида деятельности на другой, вы невольно будете менять положение своего тела, включать в работу другие органы, тогда кровь будет перераспределяться в организме.

Чтобы научиться вовремя переключаться с одного вида деятельности на другой, планируйте, чем вы будете заниматься в течение дня, недели и т. д. Плановость, организованность исключат не только переутомление, но и пассивность, лень. Человек будет развиваться всесторонне — станет умным, сильным, словом, новым человеком нового общества.

Развиваться гармонично не только полезно, но и

приятно, интересно. Чемпионы часто рассказывают о радости победы. Физкультурник чувствует себя чемпионом при каждом новом шаге вперед: не умел, не мог, не знал, но умею, могу, знаю.

Разве может быть здоровым тело, в котором спит ум и сердце? Мозг и сердце — тоже тело. Они нуждаются в упражнении. Если человек использует свою энергию только на мышцы, что же остается уму и сердцу? Мыслите! Чувствуйте! Здоровый дух сохранит здоровым тело.

Если вы в основном занимаетесь физическим трудом или чувствуете, что мозг ваш работает не на полную мощность, займитесь самообразованием, например начните изучать иностранный язык.

Самообразование — отличная гимнастика мозга. Пассивность мозга может привести не только к потери памяти, знаний. Мозг — штаб нервной системы, с его ослаблением сужается круг возможностей человека.

Но вот ваш мозг получил достаточную дозу активности, теперь ему надо дать отдохнуть. Как? Вы уже знаете и переключаетесь на другой вид деятельности, — например делаете гимнастику, просто читаете.

Но для того чтобы разнообразить двигательную активность мало одной гимнастики. Не забывайте о целебных свойствах физического труда. Он создает в организме здоровые клетки, обладает огромной силой, которая действует на благо организму.

Ваш день был разнообразно заполнен. Вы переключались с физического труда на умственный, или наоборот. Теперь можно и расслабиться, отдохнуть. Но отдыхать тоже надо уметь. Научитесь отдыхать и активно и пассивно. Активный отдых — физкультура, прогулки, игры, танцы. Пассивный — сон, лежание.

Танцевать! Не удивляйтесь. Эту форму отдыха я настоятельно рекомендую вам. Танцы настолько благотворно влияют на организм человека, что их просто необходимо включать в план своей жизни. Отбросьте ложную стыдливость, танцуйте. Танец обладает великой эмоциональной силой, снимает раздражительность, угрюмость. Потанцевали — и нормализовалось артериальное давление, выровнился гипо- и гипертонус, расширились, наполнились сосуды. Кровь, струясь, проникла во все уголки сложного организма, питая их, очищая, оздоровляя.

Современные танцы — это свободное самовыраже-

ние. Выбирайте движения по вкусу: простые или сложные, напряженные или расслабленные, живые или плавные. Столетний может притоптывать на месте, юный скакать кузнечиком, но оба они отдыхают, очищаются.

От сменного системного отдыха днем переходите к полному отдыху ночью.

Полный отдых — это крепкий сон. И он действительно будет крепким, ведь вы были достаточно активны днем, вы «заработали» полный покой. Сон требует определенных условий. Постель должна быть удобной, белье свободным и легким. Иногда в семье кто-то поздно возвращается или рано встает, а вам нужно выспаться. Воспользуйтесь специальной ватой «беруши» (береги уши, а вернее нервы), вы ее купите в аптеке.

Обязательное условие для полноценного сна — обилие свежего воздуха. Оставляйте на ночь открытыми форточку или окно, в зависимости от времени года. Воздух поступает в комнату слишком резко — смягчите его поступление, натянув на окно марлю.

Если вы позаботитесь о своем сне, пробуждение будет радостным, утро — ясным.

Улучшить мозговое кровообращение, снять или предупредить утомление мозга поможет вам комплекс «Ясная голова». Выполняйте предложенные вам упражнения раз в неделю, в удобное для вас время.

Комплекс «Ясная голова»

Идите на свежий воздух. Пройдите несколько километров, смотря по сторонам, замечая все, что происходит вокруг вас. Смотрите вправо-влево, вверх-вниз. Где удобно пробегитесь. Меняйте положение рук, темп ходьбы и бега.

Дыхание нормальное: вначале шаг на каждую фазу дыхания — вдох, выдох, пауза, затем 2—3 шага на каждую фазу, в конце прогулки снова 1 шаг. Возвращайтесь домой. Лучше найдите лавочку, пень и сделайте следующие упражнения.

Упражнения в положении сидя

1. Руки вверху. Потянитесь всем телом. Руки опустите. Легко погладьте голову ото лба назад до шеи то одной, то другой рукой. 7—10 раз. Пальцами левой ру-

ки отыщите и легко кругообразно погладьте шейные и верхний грудной позвонки. 5—7 раз. Положение головы слегка изменяйте: поворачивайте подбородок то вправо, то влево, то вверх. Опустите руку, подышите. Повторите поглаживание правой рукой.

2. Расслабьтесь, ноги вытянуты, руки опущены, «висят». Сгибайте и разгибайте пальцы рук. Затем поочередно поднимайте то носки, то пятки ног. 10—20 раз.

3. Дыхательное упражнение. Руки в стороны, вверх и опять в стороны — вдох; руки опустите вниз — выдох, пауза.

4. Потянитесь медленно, встаньте и сядьте. Не сгибайтесь. 10—15 раз.

5. Потянитесь всем телом, руки поднимите как можно выше, затем опустите. Разгладьте лицо пальцами обеих рук от носа к ушам. Погладьте подбородок, шею, верхнюю часть груди. По 5—7 раз.

6. Погладьте шею сзади от уха до уха пальцами то правой, то левой руки, одновременно поворачивая голову вправо-влево. 5—7 раз. Наклоните голову вниз, погладьте ее пальцами одной руки от шеи до затылка, подушечками пальцев погладьте вокруг уха. Вторая рука свободно опущена. По 7—10 раз. Расслабьтесь, подышите.

Выходите на свежий воздух. Захватите с собой ракетки. Если вы еще не умеете играть в бадминтон — не беда. Самое время поучиться.

Возьмите ракетку в правую руку, а волан в левую. Руку вытяните вперед, ладонь поверните вверх. Отбивайте волан вверх. Постарайтесь, чтобы он взлетал в воздух, не падая на землю хотя бы 5 раз. Измените положение кисти, поверните ее ладонью вниз. Снова отбивайте волан. Усложняйте упражнение. При каждом ударе поворачивайте кисть то вниз, то вверх ладонью.

Учитесь отбивать волан и левой рукой.

Теперь можно поиграть и с партнером. Возьмите несколько воланов. Подавайте их до тех пор, пока не используете все. Встаньте подальше друг от друга. Волан отбивайте так, чтобы он летел по прямой. Сократите расстояние между собой и отбивайте волан вверх, чтобы он описывал дугу. Запрокинув голову, следите за его полетом. Но вот воланы все, разыщите их и продолжайте игру. Теперь подает другой партнер.

Физкультаптечка

Мы условились жить без лекарств. Но если вам потребуется физкультлекарство? Его вам охотно выдадут в виде совета в физкультаптеке. Вот некоторые рецепты.

— Как узнать, правильно ли я занимаюсь гимнастикой в домашних условиях?

— Во-первых, побывайте у врача или методиста врачебно-физкультурного диспансера, кабинета лечебной физкультуры. Во-вторых, заведите дневник самоконтроля, в который записывайте и субъективные и объективные показатели своего самочувствия. О правильности методики говорит частота пульса, спирометрия, динамометрия, отсутствие одышки и даже... цвет и выражение лица. Если вы занимаетесь с посильной для себя нагрузкой, то и спите хорошо, и аппетит у вас нормальный, и чувство бодрости вас не покидает.

Методист — это преподаватель лечебной и профилактической гимнастики, который работает в тесном контакте с врачом. Какие у вас вопросы, сомнения?

— Как долго нужно выполнять комплекс «Утро»?

— Всю жизнь. Однако после одного-двух месяцев занятий по комплексу «Утро» можно на некоторое время, примерно на месяц-другой, заменить его каким-либо дополнительным.

Не возбраняется включать в свой двигательный рацион новые, интересные и полезные упражнения, которые вы услышали, например, по радио. Можете делать упражнения с гимнастической палкой, с мячом, с гантелями. Никогда не забывайте о прогулках, о спортивных играх, о посещении бассейна или теннисного корта. Дополнительная порция движений никогда не повредит!

— «Забит нос» или кажется, что не хватает воздуха. Как быть?

— Удлините выдох и паузу. Это поможет газообмену. Выводите воздух терпеливо, через нос, через рот, выдыхайте на звуки «Ух, ух, фу-уу» и подержите паузу. Вам станет легче.

— Я переела, мучает ощущение тяжести в желудке. Что предпринять?

— Ослабьте пояс. Выпрямитесь. 1. Подышите: от живота и выше — вдох, медленный выдох на «А-а», пауза. 2. Сделайте глотательные движения: пососите как

бы конфету и проглотите слюну. 3. Подышите, выдох сделайте на «Ш-ш-ш-ш ». 4. Погладьте свое тело по линии пояса двумя руками, спереди ладонью, сзади тыльной стороной кисти. Поворачивайтесь в это время то вправо, то влево. Опустите руки. 5. Сделайте глотательные движения еще раз. 6. Пройдитесь, сократите и расслабьте мышцы живота. Ну вот вам и стало лучше. При помощи движений диафрагмы вы продвинули пищу ближе к кишечнику. Тонизирующе подействовали и глотательные движения.

— У меня устает стопа, тяжело ходить. Посоветуйте что-либо.

— Усильте бедро. Лежа, сидя, стоя прижмите ногу к ноге. Сожмите ногами книгу, подушечку, свои руки. Делайте так несколько раз в день по 30 секунд.

— Как избавиться от головной боли?

— Сильнейшее лекарство — воздух, вода, движение. Выпейте глоток воды и выйдите на улицу. Погуляйте, расслабьте руки, дышите спокойно. Вдох — раз, два, три; выдох — раз, два, три, четыре, пять; пауза — раз, два, три. Посмотрите вправо, посмотрите влево, сильнее поверните голову в сторону. Продолжайте ходьбу и дыхательные упражнения. Постепенно голова перестанет болеть.

— А если не спится?

— Дайте самоприказ: «До утра я отдыхаю, усиливаю выдох, все вопросы откладываю до утра, я отдыхаю, мне хорошо лежать». Первое положение тела: ноги согнуты, руки соединены, высокая подушка — «настраиваюсь». Второе положение: вытянитесь, сползите с подушки — «дышите». Третье положение: лягте на бок — «я постепенно засыпаю».

Устали после генеральной уборки, работы на огороде? Примите ванну. Не мойтесь в ней с мылом и мочалкой, а просто спокойно полежите.

Устали, готовясь к докладу, к занятиям? Возьмите мяч, выйдите во двор и поиграйте с кем-либо из ребят.

Плохое настроение? В порядке штрафа повторите два раза подряд утреннюю гимнастику. И запомните — день начинается с гимнастики!

— Что полезнее: бег или ходьба? И обязательно ли заниматься сразу и тем, и другим?

— Если вам некогда заниматься и ходьбой и бегом, что желательно, занимайтесь тем, что вам больше по душе. Помните и о вашей профессии. Если, скажем, вы

весь рабочий день проводите на ногах, то особенно увлекаться ходьбой или бегом нет необходимости. Ваш отдых — плавание, гребля. Если же вы были прикованы к письменному столу, прогулки и пробежки полезны.

— Заменяет ли фигурный бег оздоровительный?

— Фигурный бег на малую дистанцию — подготовка к бегу оздоровительному. Его задача — укрепить стопу и мышцы, которые удерживают внутренние органы. Когда вы освоите фигурный бег в комнате или на балконе, выходите на воздух и начинайте бегать во дворе, в саду, в тихом переулке. Затем фигурный бег станет частью оздоровительного бега на расстояние.

— Когда начинать бегать на большие расстояния?

— Когда вы овладеете нормальным дыханием, мышцы брюшного пресса достаточно окрепнут, а стопа станет гибкой и сильной. Когда бегая на малые расстояния вы не задыхаетесь, не краснеете, не покрываетесь испариной. Если вы пробежите так хотя бы с километр, можно постепенно увеличивать дистанцию. Почувствовали усталость — переходите на ходьбу. Выберите для себя такой темп, который вам подходит. Лучшая обувь бегуна — с мягкой, пористой амортизирующей подошвой.

— Я хочу вырасти и в то же время стать сильнее. Не помешают ли занятия тяжелой атлетикой моему росту?

— Лучшие виды для тех, кто стремится стать повыше — прыжки в длину, высоту, висы, подтягивания, такие спортивные игры, как волейбол, баскетбол. А регулярные занятия с большими отягощениями увеличивают мышцу в ширину; благодаря этому и кости, которые держат большой вес, уплотняются, растут не в длину, а в ширину. Однако это не означает, что упражнения с отягощениями вам противопоказаны: занимайтесь с небольшими гантелями в 1—2, а затем в 2—3 кг раз в неделю. Позднее включите в свои занятия упражнения со штангой или с гирями.

— Можно ли давать себе передышку в праздничные дни или на отдыхе, обходиться без гимнастики?

— А вы обедаете в праздники или на отдыхе? Еще как! Едите за обе щеки! Так ведь и гимнастика, разнообразные движения — питание тела. Ни дня без профилактической, оздоровительной гимнастики! Она долечит и поднимет на ноги вчерашнего больного, предупредит появление недугов у практически здорового человека.

Итак, успехов вам, дорогие друзья!

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3
Гимн физкультурнику 6
Дыхание и движение 9
Утро начинается с гимнастики 30
Самомассаж кожи тканью 40
Чтобы дети росли здоровыми 48
Хотите вырасти, хотите поправиться? . . 52
Неутомимые и стройные ноги 58
Следите за пищеварением 62
Лет до ста расти 71
Активность и покой 80
Физкультаптечка 85

БИБЛИОТЕКА
Советское Время
SOVIETIME.RU

Серия «Физкультура и здоровье»

Анна Сергеевна Авдулина

ЖИЗНЬ БЕЗ ЛЕКАРСТВА

2-е издание, дополненное

Заведующий редакцией *В. Л. Тульпо.* Редактор *А. Е. Касаткина.* Художник *А. Н. Ковалев.* Художественный редактор *Е. С. Пермяков.* Технический редактор *Г. В. Поповкина.* Корректор *И. А. Глаголева.*

ИБ № 1328. Сдано в набор 17.07.81. Подписано к печати 25.11.81. А 13114. Формат 84×108/32. Бумага «книжно-журн.». Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл п. л. 4,62. Усл. кр.-отт. 5,10. Уч.-изд. л. 4,74. Тираж 100 000 экз. Издат. № 6791. Зак. 483. Цена 30 коп.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.

30 коп.

В библиотечке «Физкультура и здоровье» выходят книги, которые рассказывают о том, как с помощью средств физической культуры — систематических посильных упражнений, разумного режима труда и отдыха, закаливающих мероприятий — укрепить здоровье, продлить трудовую активность, отодвинуть старость, испытать прекрасное чувство бодрости. Авторы книг — видные ученые, опытные врачи и методисты, известные тренеры